

詳細献立表（小学校）

1 / 4 ページ

一小・二小・三小・四小・五小

* () 内の g 数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 7年12月 1日 ~ 令和 7年12月24日分

調理場名: 東大和市学校給食センター コース名: A

| 日付 | 料理名 | 材料名 |
|------|-----------------|--|
| 1(月) | 鶏とれんこんのごはん | 精白米(60g), もち米(5g), 清酒 本醸造酒(0.6g), 粗塩(0.1g), こいくちしようゆ(1g), なたね油(0.3g), 若鶏もも 皮つき(12g), れんこん(10g), 干しこいたけ(0.3g), にんじん(5g), 三温糖(1g), こいくちしようゆ(1.5g), 粗塩(0.2g), 本みりん(1g), 清酒 本醸造酒(2g) |
| | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | おでん | だし昆布(0.5g), 水(80g), 削り節 かつお(2g), 結び昆布(3g), 焼竹輪(10g), がんもどき(14g), こんにゃく(12g), だいこん(15g), 小松菜入り揚げボール(13g), こいくちしようゆ(0.8g), 粗塩(0.2g), 本みりん(1g), ちくわぶ(12g), ジヤガイモ(40g) |
| | いんげんサラダ | 冷凍いんげん(15g), キャベツ(25g), もやし(10g) |
| | *塩中華ドレッシング | 塩中華ドレッシング(6g) |
| | みかん(生) | みかん(70g) |
| 2(火) | ごはん | 精白米(72g) |
| | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | 沢煮椀 | だし昆布(1g), 水(130g), 削り節 かつお(2g), なたね油(0.2g), 若鶏もも 皮つき(12g), 清酒 上撰(1g), だいこん(15g), にんじん(10g), 干しこいたけ(0.4g), 油揚げ(5g), 根深ねぎ(10g), 粗塩(0.4g), 白こしょう(0.01g), うすくちしようゆ(2.2g), ほうれん草(8g) |
| | 鯛の柚子みそかけ | ぶり(50g), しょうが(1g), こいくちしようゆ(下味)(0.4g), 清酒 本醸造酒(5g), 白みそ(4g), こいくちしようゆ(たれ)(0.4g), ねりごま(5g), 三温糖(5g), 本みりん(3g), 清酒 本醸造酒(1.5g), 水(5g), ゆず(0.5g), ゆず 果汁(0.5g) |
| | ひじきの煮物 | なたね油(0.5g), ほしひじき(1.8g), にんじん(10g), 豚もも 脂身なし(8g), 冷凍むき枝豆(7g), 三温糖(2.5g), こいくちしようゆ(3.2g), かつお節(0.4g), 水(4g) |
| 3(水) | ココア揚げパン | ミルクパン(60g), なたね油(6g), 粗塩(0.01g), 上白糖(8g), ピュアココア(2g) |
| | ヨーグルトドリンク | ヨーグルトドリンク(180g) |
| | 肉団子入りABCトマトシチュー | なたね油(0.1g), にんにく(0.4g), 肉団子(40g), ベーコン(8g), 赤ワイン(2g), たまねぎ(45g), にんじん(10g), ジヤガイモ(35g), マカロニ(5g), 水(70g), 鶏ガラスープ缶(18g), 粗塩(0.2g), 白こしょう(0.02g), ローリエ(0.02g), 三温糖(0.4g), トマトケチャップ(5g), 中濃ソース(3g), トマト缶詰ダイス(13g), 薄力粉 1等(4g), なたね油(4g) |
| | ヤングコーンサラダ | キャベツ(30g), こまつな(10g), ヤングコーン缶(10g) |
| | *たまねぎドレッシング | たまねぎドレッシング(6g) |
| 4(木) | ごはん | 精白米(75g) |
| | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | 豚肉のプルコギ | なたね油(1g), たまねぎ(25g), にんじん(8g), もやし(20g), にら(5g), ぶなしめじ(6g), えのきたけ(6g), いりごま(0.5g), 豚もも 脂身なし(25g), 豚ばら 脂身つき(20g), にんにく(0.4g), こいくちしようゆ(5.8g), 清酒 本醸造酒(1.2g), 本みりん(3g), コチジャン(3g), すりごま(0.3g), ごま油(0.6g), 片栗粉(1.1g), 水(1g) |
| | 海藻サラダ | 海藻ミックス(0.8g), キャベツ(30g), きゅうり(10g) |
| | *中華ドレッシング | 中華ドレッシング(6g) |
| 5(金) | パイン缶・レモンゼリー | パイナップル缶詰(30g), レモンゼリー(20g) |
| | ゆかりごはん | 精白米(72g), ゆかり(1g) |
| | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | 里芋の味噌汁 | だし昆布(0.1g), 水(140g), 削り節 かつお(2g), 清酒 上撰(1g), ぶなしめじ(8g), にんじん(10g), さといも(20g), 油揚げ(5g), 根深ねぎ(7g), 赤みそ(5g), 白みそ(5g) |
| | 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き | さけ(50g), 清酒 本醸造酒(1g), にんにく(0.3g), こいくちしようゆ(5g), ノンエッグマヨネーズ(8g), あおのり(0.3g) |
| 8(月) | 豚肉と大根の煮物 | 豚もも 脂身なし(15g), だいこん(25g), にんじん(15g), 干しこいたけ(2g), 水(20g), かつお節(1g), 清酒 本醸造酒(1g), 三温糖(2.5g), 本みりん(1g), こいくちしようゆ(4g), 冷凍いんげん(4g), 粗塩(0.1g), 片栗粉(0.4g) |
| | 花型パンパン | パンパン(75g) |
| | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | 冬野菜のスープ煮 | 若鶏もも 皮つき(15g), 清酒 上撰(1g), ベーコン(5g), ジヤガイモ(25g), たまねぎ(15g), はくさい(20g), にんじん(10g), パセリ(乾燥)(0.05g), こいくちしようゆ(1g), 粗塩(0.35g), 白こしょう(0.01g), 鶏ガラスープ缶(10g), 水(95g) |
| | フライドチキン | 若鶏もも 皮なし(50g), 粗塩(0.4g), 白こしょう(0.02g), 荒挽き粒黒こしょう(0.02g), セロリ(0.5g), オールスパイス(0.05g), しょうが(0.5g), にんにく(1g), 清酒 上撰(2g), 片栗粉(8g), なたね油(8g) |
| | ビーンズサラダ | ミックスビーンズ(10g), キャベツ(35g), にんじん(5g) |
| | *フレンチドレッシング | ソイオイルフレンチドレッシング(6g) |

詳細献立表（小学校）

2 / 4 ページ

一小・二小・三小・四小・五小

* () 内の g 数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 7年12月 1日 ~ 令和 7年12月24日分

調理場名: 東大和市学校給食センター コース名: A

| 日付 | 料理名 | 材料名 |
|-------|---------------|--|
| 9(火) | ごはん | 精白米(72g) |
| | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | 春雨スープ | なたね油(0.3g), 豚もも 脂身なし(12g), はくさい(15g), にんじん(5g), 水(70g), 緑豆はるさめ(5g), 鶏ガラスープ缶(7g), 豚ガラスープ缶(7g), 粗塩(0.55g), 白こしょう(0.03g), こいくちしょうゆ(3g), 根深ねぎ(7g), ごま油(0.3g) |
| | いかのチリソース (2) | いか(50g), しょうが(下味)(0.4g), 清酒 本醸造酒(2g), 片栗粉(9g), なたね油(揚げ油)(7g), なたね油(炒め油)(0.3g), しょうが(たれ)(0.4g), にんにく(0.4g), 根深ねぎ(4g), 豆板醤(0.05g), トマトケチャップ(8g), 三温糖(0.4g), 鶏ガラスープ缶(4g), オイスターソース(0.1g), こいくちしょうゆ(0.6g), 水(6.5g), 片栗粉(0.25g), ごま油(0.2g) |
| | チンゲン菜ともやしの炒め物 | なたね油(0.4g), にんにく(0.5g), 清酒 本醸造酒(1g), 豚もも 脂身なし(10g), もやし(30g), チンゲンサイ(15g), たけのこ水煮缶詰(5g), 粗塩(0.05g), 白こしょう(0.02g), こいくちしょうゆ(2g), オイスターソース(1.2g), 三温糖(0.2g) |
| 10(水) | わかめごはん | 精白米(72g), 炊きこみ わかめ(2g) |
| | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | 呉汁 | 水(110g), 削り節 かつお(3g), ごぼう(8g), にんじん(10g), だいこん(10g), さといも(15g), 冷凍蒸し大豆(15g), 根深ねぎ(7g), 白みそ(10g) |
| | 鯖のピリ辛焼き | さば(50g), しょうが(0.5g), 清酒 本醸造酒(2g), こいくちしょうゆ(下味)(2g), なたね油(0.5g), にんにく(0.5g), 三温糖(3.5g), こいくちしょうゆ(たれ)(2.5g), 本みりん(1.3g), コチジャン(0.6g), 米酢(0.5g), 片栗粉(0.3g), ごま油(0.35g) |
| | こんにゃくサラダ | きゅうり(5g), もやし(10g), キャベツ(25g), サラダこんにゃく(10g) |
| 11(木) | *和風ドレッシング | 和風ドレッシング(6g) |
| | トマトクリームスパゲティ | スパゲッティ(60g), 食塩(0.3g), なたね油(1.5g), なたね油(0.3g), にんにく(0.5g), とうがらし(0.01g), ツナ(20g), 白ワイン(1g), たまねぎ(30g), にんじん(10g), マッシュルーム 水煮缶詰(5g), 鶏ガラスープ缶(16g), 水(18g), トマト缶詰ダイス(10g), トマトピューレ(25g), トマトケチャップ(20g), 粗塩(0.15g), 黒こしょう(0.02g), ローリエ(0.02g), 三温糖(0.2g), 普通牛乳(12g), 薄力粉(3g), なたね油(3g), 生クリーム(4g), 粉チーズ(2g), バター(1g), パセリ(乾燥)(0.03g) ※スパゲティとソースは別配です。 |
| | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | さつまいもサラダ | さつまいも(23g), きゅうり(10g), にんじん(12g), 冷凍ホールコーン(5g) |
| | *イタリアンドレッシング | イタリアンドレッシング(6g) |
| 12(金) | りんご缶・りんごゼリー | りんご缶詰(25g), りんごゼリー(25g) |
| | ごはん | 精白米(72g) |
| | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | ざくざく | だし昆布(1g), 削り節 かつお(2g), 水(120g), 焼竹輪(10g), だいこん(30g), にんじん(15g), ごぼう(8g), 干しそいたけ(0.6g), こんにゃく(6.4g), さといも(25g), こいくちしょうゆ(7g), 清酒 本醸造酒(2g) |
| | 会津ソースカツ | 豚ヒレ(60g), 食塩(0.25g), 白こしょう(0.01g), 水(3g), 薄力粉 1等(10g), パン粉(乾燥)(10g), なたね油(4g), 中濃ソース(3g), 清酒 本醸造酒(0.7g), 三温糖(1g) |
| 15(月) | ごま和え | キャベツ(30g), にんじん(5g), こまつな(10g), すりごま(1.5g), 三温糖(0.3g) |
| | *胡麻ドレッシング | パンオイル胡麻ドレッシング(6g) |
| | ごはん | 精白米(75g) |
| | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | 中華丼の具 | なたね油(0.4g), しょうが(0.4g), にんにく(0.4g), 豚もも 脂身なし(25g), たまねぎ(35g), にんじん(15g), たけのこ水煮缶詰(5g), いか(12g), 干しそいたけ(0.8g), 水(40g), 鶏ガラスープ缶(12g), はくさい(40g), なると(8g), こいくちしょうゆ(4g), オイスターソース(0.8g), 清酒 本醸造酒(1g), 三温糖(0.3g), 粗塩(0.4g), 白こしょう(0.02g), チンゲンサイ(7g), 片栗粉(2.5g), ごま油(0.3g) |
| 16(火) | コーンサラダ | キャベツ(22g), ブロッコリー(12g), にんじん(8g), 冷凍ホールコーン(8g) |
| | *塩中華ドレッシング | 塩中華ドレッシング(6g) |
| | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー(50g) |

詳細献立表（小学校）

3 / 4 ページ

一小・二小・三小・四小・五小

* () 内の g 数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 7年12月 1日 ~ 令和 7年12月24日分

調理場名: 東大和市学校給食センター コース名: A

| 日付 | 料理名 | 材料名 |
|-------|------------------|---|
| 16(火) | 横割りミルク丸パン | ミルクパン(75g) |
| | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | リボンパスタのミネストローネ | ベーコン(8g), にんにく(0.3g), 若鶏もも皮つき(15g), 清酒 本醸造酒(0.4g), たまねぎ(20g), にんじん(8g), キャベツ(20g), レンズまめ(2g), マカロニ(6g), 並塩(0.7g), 白こしょう(0.02g), ローリエ(0.02g), 鶏ガラスープ缶(20g), 水(50g), トマトケチャップ(4g), トマトピューレ(5g), トマト缶詰ダイス(20g) |
| | スペイシーチキン | 若鶏もも皮なし(60g), 食塩(0.2g), 白こしょう(0.01g), 白ワイン(1g), にんにく(0.5g), トマトケチャップ(5g), ウスターソース(1.2g), インデラカレー粉(0.4g), オリーブ油(1g) |
| | コロコロソテー | なたね油(0.5g), 冷凍ホールコーン(20g), ウインナー(20g), 冷凍むき枝豆(15g), 粗塩(0.32g), 白こしょう(0.01g) |
| 17(水) | ごはん | 精白米(75g) |
| | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | 冬至かぼちゃカレー | なたね油(0.3g), にんにく(0.5g), しょうが(0.5g), セロリ(2g), 若鶏もも皮つき(30g), にんじん(10g), たまねぎ(50g), カットかぼちゃ(25g), 粗塩(0.7g), 白こしょう(0.01g), 薄力粉1等(5g), なたね油(6g), カレー粉(0.1g), インデラカレー粉(0.6g), トマトピューレ(1.5g), 中濃ソース(5g), 豚ガラスープ缶(11g), 鶏ガラスープ缶(6g), カルダモン(0.03g), コリアンダー(0.03g), クミン(0.03g), ガラムマサラ(0.01g), こいくちしょうゆ(1.5g), アップルソース(3g), マンゴチャツネ(0.5g), 水(30g) |
| | コーンとほうれん草のソテー | なたね油(0.5g), 冷凍ホールコーン(15g), ほうれん草(20g), キャベツ(10g), にんじん(10g), 並塩(0.15g), 白こしょう(0.01g), こいくちしょうゆ(0.38g) |
| | フルーツポンチ | りんご缶詰(15g), パイナップル缶詰(20g), カクテルゼリー(15g) |
| | きつねうどん | 冷凍うどん(130g), なたね油(1.5g), だし昆布(1g), 水(130g), 削り節かつお(3g), 若鶏もも皮つき(20g), 清酒 上撰(1g), 三温糖(1.3g), 干しあわび(1g), にんじん(10g), 油揚げ(10g), かまぼこ(7g), 粗塩(0.8g), こいくちしょうゆ(6g), 本みりん(2g), 根深ねぎ(8g), こまつな(5g)※うどんとつゆは別配です。 |
| 18(木) | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | みそポテト | じやがいも(70g), 薄力粉(8g), 水(3g), なたね油(8g), 赤みそ(4g), 三温糖(2g), 本みりん(0.8g), 水(4g) |
| | 大根サラダ | だいこん(15g), もやし(10g), キャベツ(25g) |
| | *柑橘ドレッシング | 柑橘ドレッシング(6g) |
| | リースパン | リースパン(75g) |
| 19(金) | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | ビーフシチュー | なたね油(0.5g), にんにく(0.2g), 牛もも脂身なし(35g), 赤ワイン(5g), たまねぎ(35g), にんじん(18g), マッシュルーム水煮缶詰(7g), じやがいも(40g), 水(30g), 鶏ガラスープ缶(10g), 粗塩(0.2g), 白こしょう(0.02g), 三温糖(0.2g), デミグラスソース(10g), 中濃ソース(4g), トマトケチャップ(10g), トマトピューレ(5g), 薄力粉1等(3.5g), なたね油(3.5g) |
| | トルティーヤのパリパリサラダ | トルティーヤチップス(4g), キャベツ(40g), にんじん(5g), 冷凍ホールコーン(5g) |
| | *イタリアンドレッシング | イタリアンドレッシング(6g) |
| | いちごケーキ | いちごケーキ(24g) |
| 22(月) | ごはん | 精白米(72g) |
| | ふりかけ | ふりかけ(やさいふりかけ)(4g) |
| | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | 豚汁 | なたね油(0.2g), 豚もも脂身なし(15g), 清酒 上撰(1g), にんじん(10g), ごぼう(5g), だいこん(10g), さといも(25g), こんにゃく(7g), 木綿豆腐(15g), 根深ねぎ(8g), 白みそ(4g), 赤みそ(7.9g), 削り節かつお(2g), 水(100g) |
| | ししゃもの唐揚げ(低1・中高2) | ししゃも(40g), しょうが(0.4g), こいくちしょうゆ(1g), 清酒 本醸造酒(2g), 白こしょう(0.01g), 片栗粉(6g), なたね油(6g) |
| 23(火) | 枝豆サラダ | 冷凍むき枝豆(5g), キャベツ(35g), こまつな(10g) |
| | *たまねぎドレッシング | たまねぎドレッシング(6g) |
| | ごはん | 精白米(72g) |
| | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | 冬のすまし汁 | 水(130g), 削り節かつお(3.4g), だし昆布(1.7g), カットわかめ(0.5g), えのきたけ(10g), だいこん(15g), 木綿豆腐(12g), ちらしかまぼこ(10g), 清酒 本醸造酒(1g), こいくちしょうゆ(0.7g), 粗塩(0.75g), 根深ねぎ(7g) |
| | 豚肉の生姜焼き | 豚かたロース(60g), こいくちしょうゆ(下味)(1.5g), 清酒 上撰(2g), 本みりん(1.5g), しょうが(下味)(1g), しょうが(たれ)(1g), たまねぎ(10g), こいくちしょうゆ(たれ)(3g), 清酒 上撰(0.8g), 本みりん(1.5g), 三温糖(0.2g) |
| | のり和え | はくさい(45g), ほうれん草(10g), にんじん(5g) |
| | *きざみのり | きざみのり(0.5g) |
| | *しょうゆ | こいくちしょうゆ(3g) |

詳細献立表（小学校）

4 / 4 ページ

一小・二小・三小・四小・五小

* () 内の g 数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
 また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和7年12月1日～令和7年12月24日分

調理場名: 東大和市学校給食センター コース名: A

| 日付 | 料理名 | 材料名 |
|-------|--------------|--|
| 24(水) | 朝焼き食パン | 食パン(75g) |
| | 牛乳 | 普通牛乳(206g) |
| | 豆乳コーンチャウダー | ベーコン(5g), 若鶏もも皮つき(15g), にんじん(10g), たまねぎ(30g), ジャガイモ(25g), 冷凍ホールコーン(10g), 水(30g), 鶏ガラスープ缶(10g), 粗塩(0.6g), 白こしょう(0.01g), クリームコーン缶詰(20g), 豆乳(40g), 薄力粉 1等(3g), なたね油(3g), パセリ(乾燥)(0.5g) |
| | 小松菜とキャベツのソテー | なたね油(0.4g), ハム(15g), キャベツ(20g), こまつな(10g), にんじん(7g), 並塩(0.1g), 白こしょう(0.01g), こいくちしようゆ(0.2g), プチドリップ(0.15g) |
| | ミックスジャム | にんじん(4g), りんご缶詰(14g), パイナップル缶詰(6g), グラニュー糖(4g), レモン果汁(0.56g), くず粉(0.4g) |