

詳細献立表（小学校）

1 / 4 ページ

六小・七小・八小・九小・十小

*（ ）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25日分

調理場名：東大和市学校給食センター コース名：B

日 付	料 理 名	材 料 名
1(月)	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), うすくちしょうゆ(2.2g), ほうれん草(8g)
	鰯の柚子みそかけ	ぶり(50g), しょうが(1g), こいくちしょうゆ(下味)(0.4g), 清酒 本醸造酒(5g), 白みそ(4g), こいくちしょうゆ(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), こいくちしょうゆ(3.2g), かつお節(0.4g), 水(4g)
2(火)	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), ビュアココア(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), じゃがいも(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)
3(水)	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), こいくちしょうゆ(1g), なたね油(0.3g), 若鶏もも 皮つき(12g), れんこん(10g), 干しいたけ(0.3g), にんじん(5g), 三温糖(1g), こいくちしょうゆ(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), こいくちしょうゆ(0.8g), 粗塩(0.2g), 本みりん(1g), ちくわぶ(12g), じゃがいも(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)
4(木)	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), こいくちしょうゆ(5g), ノンエッグマヨネーズ(8g), あおのり(0.3g)
	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), こいくちしょうゆ(4g), 冷凍いんげん(4g), 粗塩(0.1g), 片栗粉(0.4g)
5(金)	花型パンブキンパン	パンブキンパン(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), じゃがいも(25g), たまねぎ(15g), はくさい(20g), にんじん(10g), パセリ（乾燥）(0.05g), こいくちしょうゆ(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	ノンオイルフレンチドレッシング(6g)
8(月)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	豚肉のブルコギ	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), こいくちしょうゆ(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)
	パイナップル・レモンゼリー	パイナップル缶詰(30g), レモンゼリー(20g)

詳細献立表（小学校）

2 / 4 ページ

六小・七小・八小・九小・十小

*（ ）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25日分

調理場名：東大和市学校給食センター コース名：B

日 付	料 理 名	材 料 名
9(火)	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)
	*和風ドレッシング	和風ドレッシング(6g)
10(水)	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)
	りんご缶・りんごゼリー	りんご缶詰(25g), りんごゼリー(25g)
11(木)	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)
12(金)	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), 干しいたけ(0.8g), 水(40g), 鶏ガラスープ缶(12g), はくさい(40g), なんと(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)
	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)
15(月)	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)
	スパイシーチキン	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)

詳細献立表（小学校）

3 / 4 ページ

六小・七小・八小・九小・十小

*（ ）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25日分

調理場名：東大和市学校給食センター コース名：B

日 付	料 理 名	材 料 名
16(火)	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)
	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	ナツ油胡麻ドレッシング(6g)
17(水)	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), 干しいたけ(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。
	牛乳	普通牛乳(206g)
	みそポテト	じゃがいも(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)
18(木)	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), じゃがいも(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)
	リースパン	リースパン(75g)
19(金)	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)
	リースパン	リースパン(75g)
22(月)	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)
23(火)	*しょうゆ	こいくちしょうゆ(3g)
	朝食焼き食パン	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), じゃがいも(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), こいくちしょうゆ(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)

詳細献立表（小学校）

4 / 4 ページ

六小・七小・八小・九小・十小

*（ ）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25日分

調理場名：東大和市学校給食センター コース名：B

日 付	料 理 名	材 料 名
24(水)	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)
	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)
25(木)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	生揚げと豚肉のキムチ炒め	なたね油(0.2g), にんにく(0.2g), しょうが(0.2g), 豚もも 脂身なし(40g), にんじん(15g), はくさいキムチ(20g), 水(18.5g), 鶏ガラスープ缶(5g), 三温糖(1.5g), 本みりん(1g), こいくちしょうゆ(3g), 清酒 本醸造酒(1.5g), 赤みそ(3g), 生揚げ(45g), にら(5g), 片栗粉(1.5g)
	わかめサラダ	カットわかめ(1g), きゅうり(10g), キャベツ(30g)
	*中華ドレッシング	中華ドレッシング(6g)
	りんご（生）	りんご 皮つき(50g)