



12月 献立表



令和7年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん パン・めん	献立名	食品名						栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %		
				おもにエネルギーのものとなる食品 (き)		おもに体をつくるものとなる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものと なる食品(みどり)				
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	小1	小3	小5
1 (月)	コップペ パン	セレクト献立 ◆豚肉の香り揚げ ◆えびカツ そえ野菜 はるさめスープ ●りんごゼリー ●メープルマフィン	コッペパン 春雨 でんぶん りんごゼリー メープルマフィン	油	豚肉 えびカツ 牛乳	プロッコリー 人参	キャベツ もやし 白菜 ねぎ 生姜	542 20.2 33.9	589 21.7 32.4	678 24.5 30.1		
2 (火)	ごはん	鶏つくね 野菜炒め 豚汁	ごはん こんにゃく じゃが芋	油	鶏つくね 照焼味 ベーコン 豚肉 牛乳	チンゲンサイ 人参	玉ねぎ しめじ どうもろこし 大根 ねぎ 生姜	433 17.7 29.1	514 19.7 25.4	594 21.4 22.9		
3 (水)	ごはん	コーンシユーマイ 海藻サラダ マー婆ー豆腐	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	コーンシユーマイ 豚肉 木綿豆腐 牛乳 海藻ミックス	人參	キャベツ もやし 生姜 にんにく 筍 干しいたけ ねぎ	464 21.6 33.0	574 25.4 28.9	654 27.7 27.0		
4 (木)	ごはん	大豆のみそからめ ゆかり和え かぶと肉団子のポトフ	ごはん 米粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	大豆 高野豆腐 肉団子 牛乳	ゆかり 人參	白菜 きゅうり 大根 かぶ	510 18.9 31.4	602 21.2 28.7	693 23.4 26.5		
5 (金)	ごはん	いわしの土佐煮 納豆和え 卵とじ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖		いわしの土佐煮 納豆 卵 牛乳	小松菜 人參	たくあん 玉ねぎ	476 23.6 28.2	587 28.7 25.5	670 31.0 23.2		
8 (月)	食パン (減)	オムレツ こんにゃくサラダ クリームスパゲッティ	食パン こんにゃく スパゲッティ	ごま油 油 ホワイトルウ	オムレツ ベーコン 牛乳 生クリーム	人參	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ どうもろこし	505 19.7 32.4	545 21.2 32.4	610 23.2 30.8		
9 (火)	ごはん	メンチカツ 花野菜サラダ ポテトスープ	ごはん じゃが芋	油 フレンチドレッシング	メンチカツ ウインナー 牛乳	プロッコリー 人參	カリフラワー 玉ねぎ	459 16.6 30.2	539 18.1 26.7	619 19.5 24.4		
10 (水)	ごはん	鰯のみりん焼き チンゲンサイひたし 吳汁 しそかつおふりかけ	ごはん しそ墨 ふりかけ		鰯のみりん焼き 厚揚げ 大豆 牛乳	チンゲンサイ 人參	キャベツ ごぼう 白菜 ねぎ	457 24.5 27.8	532 26.3 24.9	612 28.1 22.5		
11 (木)	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ かぶの色どり 冬野菜なべ	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま	揚げ出し豆腐 豚肉 牛乳	かぶの葉 人參	かぶ 大根 白菜 しめじ ねぎ	467 16.7 35.8	569 19.6 32.7	650 21.3 30.2		
12 (金)	ごはん (有機米)	有機の日 にしんの照り煮 小松菜と大豆そぼろの和え物 おでん あいか	ごはん こんにゃく 砂糖 じゃが芋		にしんの照り煮 ひきわり大豆 がんもどき 牛乳	小松菜 人參	もやし 大根 あいか	458 19.8 27.3	558 23.1 25.0	634 24.9 22.6		
15 (月)	コップ パン	ポークフリッター ひよこ豆のサラダ 野菜のトマトスープ煮	コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	豚肉 ひよこ豆 ベーコン 牛乳	人参 トマト	キャベツ どうもろこし 大根 白菜	536 22.9 37.8	618 26.7 37.3	724 29.9 34.7		
16 (火)	ごはん	冬至献立 ふくらぎの照焼き 柚子あえ ほうとう鍋	ごはん ほうとう		ふくらぎの照焼き うす揚げ 牛乳	人参 かぼちゃ	白菜 きゅうり 柚子 大根 ごぼう ねぎ	501 22.0 28.7	606 25.9 27.6	687 27.5 24.9		
17 (水)	ごはん	えびパオツ 大根のナムル 酢豚	ごはん 砂糖 米粉 じゃが芋 でん粉	ごま油 油	えびパオツ 豚肉 牛乳	チンゲンサイ 人參	大根 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 筍	556 18.4 34.2	701 22.3 31.2	789 24.0 29.4		
18 (木)	ごはん	カレーライス 卵ロール フルーツヨーグルト	ごはん じゃが芋 砂糖	油 カレールウ	豚肉 卵ロール 牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 パイナップル バナナ	594 22.4 30.8	705 25.9 28.3	800 27.8 26.3		
19 (金)	ごはん	きびなごのさくさく揚げ レモン和え 厚揚げの中華煮込み	ごはん 砂糖 米粉	油 ごま油	鶏肉 厚揚げ 牛乳 きびなごのさくさく揚げ	人参	キャベツ カリフラワー レモン 生姜 大根 もやし	525 23.3 37.7	632 27.0 34.3	720 29.2 32.1		
22 (月)	ごはん	さばの塩焼き しょうがひたし みそ汁	ごはん じゃが芋		さばの塩焼き うす揚げ 牛乳 わかめ	小松菜 人參	もやし 生姜 大根 ねぎ	447 21.7 34.0	524 23.2 29.5	600 24.7 26.6		
23 (火)	ごはん	お楽しみ献立 豚肉のジャンロー ゆでプロッコリー かきたま汁 チョコケーキ	ごはん 砂糖 でん粉		豚肉 豆腐 卵 牛乳	プロッコリー 人參	生姜 玉ねぎ ねぎ	538 25.4 33.7	624 28.4 30.2	711 31.2 27.8		

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。