



12月 献立表



令和7年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・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		
1 (月)		ごはん	コーンシューマイ 海藻サラダ マー婆ー豆腐	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	豚肉 木綿豆腐	牛乳 海藻ミックス	人参	キャベツ もやし 生姜 にんにく 筍 干しいたけ ねぎ	788 32.7 25.6	
2 (火)		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 人参	白菜 きゅうり 大根 かぶ	810 26.5 25.4	
3 (水)		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 人参	たくあん 玉ねぎ	770 34.4 22.2	
4 (木)		コッペパン	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	ブロッコリー 人参	キャベツ もやし 白菜 ねぎ 生姜	798 28.6 29.2	
5 (金)		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	チングンサイ 人参	玉ねぎ しめじ とうろこ 大根 ねぎ 生姜	722 26.0 22.2	
8 (月)		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 しそ鰯ふりかけ		鰯のみりん焼き 厚揚げ 大豆	牛乳	チングンサイ 人参	キャベツ ごぼう 白菜 ねぎ	720 32.8 21.1	
9 (火)		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 人参	かぶ 大根 白菜 しめじ ねぎ	745 23.6 28.9	
10 (水)		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 人参	もやし 大根 あいか	748 29.2 21.4	
11 (木)		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	人参	キャベツ キュウリ 玉ねぎ しめじ とうろこ	712 27.0 30.1	
12 (金)		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 ワイン	牛乳	ブロッコリー 人参	カリフラワー 玉ねぎ	742 23.5 23.3	
15 (月)		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	865 35.2 31.1	
16 (火)		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 人参	もやし 生姜 大根 ねぎ	743 27.1 29.9	
17 (水)		ごはん	豚肉のジャンロー ゆでブロッコリー かきたま汁	ごはん 砂糖 でん粉		豚肉 豆腐 卵	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 玉ねぎ ねぎ	742 34.8 26.4	
18 (木)		コッペパン	ポークリッスター 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 とうろこ 大根 白菜	870 35.5 33.8	
19 (金)		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	802 31.4 22.9	
22 (月)		ごはん	お楽しみ献立 えびバオツ 大根のナムル 酢豚 チョコケーキ	ごはん 砂糖 米粉 じゃが芋 でん粉 チョコケーキ	ごま油 油	えびバオツ 豚肉	牛乳	チングンサイ 人参	大根 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 筍	982 27.7 28.3	
23 (火)		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	931 32.1 25.3	

※ 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。