

2025年12月 学校給食予定献立表

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
1(月)	牛乳	牛乳				633	26.5
	ごはん		米				
	豆腐の卵とじ	豆腐 卵 鶏肉	砂糖 米油	にんじん 糸みつば たまねぎ ねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 削り節		
	ビーフンと野菜の炒め物	豚肉	ビーフン ごま油 米油	こまつな にんじん キャベツ しょうが たまねぎ にんにく	しょうゆ 粗塩		
2(火)	牛乳	牛乳				665	29.5
	ごはん		米				
	ハンバーグのおろしソースかけ	卵 豚肉	パン粉 砂糖 米油	だいこん たまねぎ	本みりん しょうゆ 粗塩 こしょう ケチャップ		
	みそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ		こまつな ねぎ ほうさい	削り節		
3(水)	牛乳	牛乳				626	17.5
	チェブゼン	さごし	麦 小麦粉 でん粉 米 ケチャップ 油 米油	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ にんにく	赤ワイン 粗塩 トマトピューレ こしょう トマトケチャップ		
	スイートサラダ	ハル	さつまいも アーモンド マヨネーズ	かぼちゃ にんじん	粗塩 こしょう		
	みかん			みかん			
4(木)	牛乳	牛乳				673	26.0
	バターロール		バターロール				
	チキンスープスパゲッティ	鶏肉 生クリーム 牛乳	小麦粉 ケチャップ バター 米油	にんじん たまねぎ しめじ	白ワイン 粗塩 こしょう オリーブ		
	ブレンヂサラダ		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう		
5(金)	牛乳	牛乳				668	21.8
	冬のチキンカレーライス	鶏肉 チーズ	小麦粉 米 麦 バター 米油	にんじん セロリ だいこん たまねぎ にんにく	カレーソース しょうゆ 粗塩 ケチャップ ごしょう かつお節 トマトケチャップ		
	花野菜のサラダ	ハル	砂糖 ごま 米油	ブロッコリー カリフラワー きゅうり	しょうゆ 米酢		
8(月)	牛乳	牛乳				682	25.8
	ごはん		米				
	もうかさと野菜の生姜みぞれあん かきたま汁	もうかさと 卵 豚肉	小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖 米油 でん粉	こまつな にんじん しょうが だいこん にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 しょうゆ 粗塩 削り節		
9(火)	牛乳	牛乳				591	22.2
	五目炊き込みおこわ	油揚げ 鶏肉	もち米 米 ごんにやく 米油	にんじん たけのこ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 削り節		
	笹かまぼこの元氣揚げ	笹かまぼこ	小麦粉 米油	にんじん バタータまねぎ	粗塩		
	切り干し大根のナムル		砂糖 ごま油	こまつな にんじん 切り干し大根 もやし	しょうゆ 粗塩 一味唐辛子		
10(水)	牛乳	牛乳				684	25.8
	みそラーメン	白みそ 赤みそ 豚肉	中華めん 米油	にんじん セロリ にんにく ねぎ もやし	鶏がら しょうゆ		
	野菜のアーモンド和え		砂糖 アーモンド	ほうれんそう キャベツ			
	黒糖とさつまいもの蒸しパン	卵 牛乳	小麦粉 さつまいも 黒砂糖 バター		粗塩 ベーキングパウダー		
11(木)	牛乳	牛乳				700	27.6
	ごはん		米				
	冬野菜の揚げ煮	鶏肉	さといも でん粉 砂糖 米油	にんじん ブロッコリー しょうが れんこん	清酒 しょうゆ		
	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ちくわ ひじき	砂糖 ごんにやく 米油	にんじん たまねぎ	本みりん しょうゆ		
12(金)	牛乳	牛乳				698	28.7
	ツナサンド	まぐろ油漬け	こどもパン マヨネーズ	キャベツ きゅうり	粗塩 こしょう		
	白菜と肉団子のスープ	卵 豚肉	パン粉 でん粉 ごま油	にんじん しょうが たけのこ ねぎ ほうさい 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら		
	パンナコッタ	生クリーム 寒天 牛乳	砂糖		バニラエッセンス		
15(月)	牛乳	牛乳				639	25.5
	中華丼	えび 豚肉	でん粉 砂糖 米 米油	にんじん しょうが たまねぎ にんにく ほうさい 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩		
	高野豆腐のサラダ	凍り豆腐	小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油 ごま 米油	にんじん キャベツ きゅうり しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう		
16(火)	牛乳	牛乳				653	25.6
	ごはん		米				
	さばのみそ煮	さば 赤みそ	砂糖	しょうが	清酒 本みりん しょうゆ		
	ずいどん	油揚げ	小麦粉	こまつな にんじん だいこん ねぎ	本みりん しょうゆ 粗塩 削り節		
17(水)	牛乳	牛乳				592	25.1
	茶めし		米				
	おでん	うずら卵 揚げたまご たこ 鶏肉 昆布	さといも 砂糖 ごんにやく	だいこん	昆布 清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し		
	豚肉と野菜の香味あえ	豚肉	砂糖 ごま油	こまつな にんじん キャベツ しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩		
18(木)	牛乳	牛乳				678	27.3
	ツイストパン		ツイストパン				
	かぶのクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 ケチャップ バター 米油	かぶの葉 にんじん かぶ たまねぎ しめじ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら オリーブ		
	ウインナーケチャップ炒め りんご	フランスポテト	砂糖 米油	ビーフ たまねぎ セロリ りんご	しょうゆ トマトケチャップ		
19(金)	牛乳	牛乳				625	26.0
	ごはん		米				
	鮭のゆずみそかけ	鮭 白みそ	小麦粉 でん粉 きび砂糖 米油	しょうが ゆず	清酒 しょうゆ		
	けんちん汁	豆腐	さといも ごんにやく 米油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	清酒 しょうゆ 削り節		
22(月)	牛乳	牛乳				680	26.5
	フラワーロール		フラワーロール				
	グリスビーチキン	鶏肉 ブレンヂポテト	小麦粉 パン粉 コフラワー 米油	しょうが にんにく	しょうゆ ケチャップ		
	野菜スープ	ベーコン	米油	にんじん たまねぎ ほうさい	かつお節 しょうゆ 粗塩 こしょう		
22(月)	グリーンサラダ		砂糖 米油	キャベツ きゅうり たまねぎ	しょうゆ 粗塩 米酢	655	25.5
	やきプリンタルト		焼きプリンタルト				
給食回数 16回						今月の栄養量	25.5
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	21.1～ 32.5

今年も残すところあと1か月になりました。寒さが一段と増し、空気が乾燥しているため、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。

うがい・手洗いと同時に、体を温める食べものや、免疫力を高めるビタミンが多い食べものをしっかりと食べるようにして、かぜに負けない体を作りましょう。

今月の行事

「冬至」

19日 さつまいもずき

一年で一番夜が長い日「冬至」。日本では無病息災を願ってかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。今年の冬至は22日、少し早い19日に冬至献立を出します。カラッと温けた鮭にゆずを加えた甘めのみそだれをかけます。喜びを楽しんでください。