


2025年12月

学校給食予定献立表

| 日 | 曜日 | 主 食 | 牛乳 | おかず | 材料名 | | | 栄養価(小学校中学年) | | |
|---|----|-----------------|----|---|---|--|--------------------------------|-------------|-----------------|-----------------|
| | | | | | あか | みどり | きいろ | 熱量 | たんぱく質 | 脂質 |
| | | | | | 血・筋肉・骨をつくる | 体の調子を整える | 熱や力のもとになる | (kcal) | (g) | (g) |
| 1 | 月 | 麦ごはん | ○ | とりそぼろ丼 海鮮ワントンスープ | 牛乳 とり肉 卵 海鮮ワントン | にんじん チンゲンサイ しょうが えだまめ たまねぎ きくらげ はくさい | 米 麦 さとう はるさめ 油 | 609 | 22.9 | 19.4 |
| 2 | 火 | ごはん | ○ | じゃがいものいそ煮 切り干し大根のツナあえ | 牛乳 ぶた肉 がんもどき ツナ ひじき | にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり レモン果汁 | 米 じゃがいも こんにゃく さとう 油 ごま | 635 | 22.9 | 19.4 |
| 3 | 水 | ごはん | ○ | 五目あつ焼き卵 すき焼き風煮 | 牛乳 卵 牛肉 焼きどうふ | にんじん たまねぎ はくさい ねぶかねぎ | 米 こんにゃく 焼きふ さとう 油 | 661 | 22.0 | 27.9 |
| 4 | 木 | コッペパン (黒糖入り) | ○ | フランクフルト バックケチャップ すだち香るザワークラウト風 鳴門のズースカルトツフェルスツペ | 牛乳 フランクフルト ツナ ベーコン とり肉 | にんじん ブロッコリー キャベツ すだち果汁 たまねぎ だいこん | パン さとう さつまいも バター | 679 | 26.0 | 30.5 |
| 5 | 金 | ごはん | ○ | 春まき とうふとえびの中華煮 | 牛乳 春まき ぶた肉 えび とうふ | にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ | 米 さとう でんぶん 油 | 687 | 24.8 | 27.2 |
| 8 | 月 | ごはん | ○ | さばのゆずみそがけ とりごぼう汁 ふりかけ | 牛乳 さば みそ とり肉 油あげ | にんじん ねぎ ゆず果汁 ごぼう たまねぎ しめじ | 米 さとう 油 ごま油 | 609 | 27.7 | 20.1 |
| 9 | 火 | ごはん | ○ | じゃがいもと厚あげのそぼろ煮 いかときゅうりの酢の物 | 牛乳 牛肉 ぶた肉 厚あげ ちくわ いか わかめ | にんじん しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり | 米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごま | 600 | 23.1 | 15.9 |
| 10 | 水 | ごはん | ○ | 和風ハンバーグ 豆乳入り豚汁 | 牛乳 ハンバーグ(ぶた肉・とり肉) ぶた肉 とうふ 油あげ 豆乳 みそ | にんじん ねぎ たまねぎ しめじ えのきだけ ごぼう だいこん はくさい | 米 さとう でんぶん 油 | 626 | 24.4 | 21.5 |
| 11 | 木 | 小型パン (黒糖入り) | ○ | 焼きそば フルーツムース | 牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり粉 かつお粉 | にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ もやし パイン もも | パン 中華めん ゼリー | 613 | 20.3 | 19.6 |
| 12 | 金 | 麦ごはん | ○ | カレーライス フレンチサラダ | 牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム | にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン | 米 麦 じゃがいも 油 ドレッシング カレールー | 640 | 18.6 | 23.4 |
| 15 | 月 | ごはん | ○ | さわらのすだちしょうゆ れんこんのきんぴら | 牛乳 さわら ぶた肉 大豆 さつまあげ | にんじん さやいんげん すだち果汁 れんこん | 米 さとう こんにゃく 油 ごま ごま油 | 608 | 26.9 | 17.5 |
| 16 | 火 | 玄米ごはん | ○ | 親子丼 ひじきサラダ | 牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ツナ ひじき | にんじん ねぎ こまつな 干しいたけ たまねぎ コーン もやし | 米 玄米 さとう 油 ドレッシング | 615 | 24.9 | 21.6 |
| 17 | 水 | ごはん | ○ | 枝豆のキャベツ焼き 八宝菜 | 牛乳 とり肉 ぶた肉 うすら卵 | にんじん チンゲンサイ えだまめ キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ はくさい | 米 さとう でんぶん 油 | 608 | 24.2 | 20.7 |
| 18 | 木 | ごはん | ○ | かぼちゃサンドフライ そくせきづけ さつま汁 | 牛乳 とり肉 油あげ ぶた肉 みそ 塩こんぶ | かぼちゃ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが だいこん | 米 さつまいも 油 | 642 | 19.9 | 18.7 |
| 19 | 金 | ごはん | ○ | ぶた肉と大根のみそ煮 ほうれん草の ごまドレッシングあえ | 牛乳 ぶた肉 さつまあげ みそ 卵 | にんじん さやいんげん ほうれんそう しょうが だいこん キャベツ もやし | 米 こんにゃく さとう 油 ごま | 610 | 20.5 | 20.7 |
| 22 | 月 | ごはん | ○ | いわしのみぞれ煮 きゅうりのゆず香あえ ほうとう汁 | 牛乳 いわし ぶた肉 油あげ みそ | にんじん かぼちゃ ねぎ きゅうり ゆず果汁 ごぼう だいこん | 米 さとう きしめん 油 | 606 | 22.7 | 20.3 |
| 23 | 火 | ごはん | ○ | とり肉のソテー ワインソースがけ ゆでブロッコリー かぶのスープ クリスマスチョコケーキ | 牛乳 とり肉 ベーコン | ブロッコリー にんじん こまつな たまねぎ かぶ コーン | 米 さとう でんぶん ケーキ 油 | 639 | 25.6 | 22.0 |
| ☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。 行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。 | | | | | | | 平均 | 629 | 23.4 | 21.6 |
| | | | | | | | 基準量 | 650 | 21.1g～ 32.5g | 14.4g～ 21.7g |

毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。