

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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				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			
1 月	麦ごはん	○	とりそぼろ丼 海鮮ワンタンスープ	牛乳 とり肉 卵 海鮮ワンタン	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 ふた肉 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 焼きとうふ	にんじん たまねぎ はくさい ねぶなねぎ	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 パックケチャップ すだち香るザワークラウト風 鳴門のズースカルトッフェルズッペ	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 ぶりかけ	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 ピーマン 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	○	さわらのすだちじょうゆ 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 ハ宝菜	牛乳 とり肉 ぶた肉 うずら卵	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。



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。