

令和7年度

12月の献立表

日		献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
曜	日		血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
2	火	牛乳	ぎゅうにゅう			668	
		みそカツ丼	ぶたにく みそ	こめ はくりきこ パンこ あぶら さとう	たまねぎ		
		キャベツの風味漬け	こんぶ		かぶ キャベツ しょうが		
		みそ汁	あぶらあげ わかめ みそ		ねぎ もやし		
						26.8	23.2
3	水	牛乳	ぎゅうにゅう			652	
		キャロットライス		こめ パター	にんじん たまねぎ		
		さつまいもとかぼちゃのグラタン	ベーコン めいけんちゅう チーズ とうにゅう	さつまいも パター はくりきこ パンこ	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ		
		千切り野菜のスープ	とりにく	あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ		
		ビーンズサラダ	いんげんまめ レンズまめ だいず ひよこまめ	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
						21.1	20.6
4	木	牛乳	ぎゅうにゅう			577	
		大根スパゲティ	ツナ のり	スパゲティ あぶら さとう	だいこん		
		揚げじゃが芋入りサラダ		あぶら じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		黒みつ寒天のきなこがけ	かんてん きなこ	さとう			
		リクエスト給食 揚げじゃが芋入りサラダ					
						22.4	19.1
5	金	牛乳	ぎゅうにゅう			592	
		ごはん		こめ			
		めかじきの東煮	めかじき	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが		
		青菜とえのきのおひたし	かつおぶし		こまつな えのきたけ もやし		
		豆腐汁	とうふ かまぼこ	かたくりこ	にんじん こまつな ねぎ しょうが		
		くだもの			みはや(かんきつ類)		
						26.2	16.4
8	月	牛乳	ぎゅうにゅう			582	
		ごはん		こめ			
		すき焼き風煮	ぶたにく とうふ	じゃがいも しらすき あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく こまつな		
		コーンサラダ		さとう	キャベツ きゅうり もやし にんじん とうもろこし		
		くだもの			りんご		
						25.9	15.1
9	火	牛乳	ぎゅうにゅう			622	照り焼きチキン
		ミルクパン		ミルクパン			
		★照り焼きチキン	とりにく	あぶら さとう かたくりこ	しょうが		
		★白身魚のフライ	ホキ たまご	はくりきこ パンこ たまごふしやうマヨネーズ	しょうが たまねぎ		
		ABCスープ	とりにく ベーコン	あぶら じゃがいも ABCマカロニ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト		
		くだもの			みかん		
						30.8	24.0
10	水	牛乳	ぎゅうにゅう			571	
		ごはん		こめ			
		銀鮭の塩焼き	ぎんざけ				
		笹かまぼこと野菜の和え物	ささかまぼこ		キャベツ もやし こまつな にんじん		
		はっと汁	あぶらあげ とうふ	はくりきこ あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな		
						29.6	16.4
11	木	牛乳	ぎゅうにゅう			599	
		マーボー大根丼	ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ さとう あぶら ごま	しょうが にんにく だいこん ねぎ にんじん もやし きゅうり		
		春雨サラダ			にんにく しょうが にんじん もやし はくさい		
		ワンタンスープ	ぶたにく	あぶら ウェーブワンタン	ねぎ きくらげ		
		くだもの			はれひめ(かんきつ類)		
						21.9	16.6
12	金	牛乳	ぎゅうにゅう			633	
		菜めし		こめ ごまあぶら ごま	のざわな こまつな		
		厚揚げの野菜あんかけ	あつあげ とりにく	はくりきこ じょうしんこ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ エリンギ		
		おかか入りサラダ	かつおぶし	あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		
		かきたま汁	たまご	かたくりこ	こまつな ねぎ		
						25.7	23.8
15	月	牛乳	ぎゅうにゅう			617	
		たまごチャーハン	やきぶた たまご	こめ あぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん エリンギ グリーンピース		
		揚げぎょうざ	ぶたにく	ぎょうざのかわ あぶら	ねぎ キャベツ にら にんにく しょうが		
		中華風わかめスープ	とりにく わかめ	あぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな		
		くだもの			りんご		
						24.3	21.6

都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

①食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。

②Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3. 4年生)の数値をのせています。

低学年(1. 2年生)は約0. 9倍、高学年(5. 6年生)は約1. 1倍になります。

都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

①食品のものはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。

②Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3.4年生)の数値をのせています。

低学年(1.2年生)は約0.9倍、高学年(5.6年生)は約1.1倍になります。

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Koal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
16	火	牛乳	ぎゅうにゅう			591	
		ごはん		こめ			
		さんが焼き	とうふ とりにく あじ みそ	かたくりに	ねぎ しそ		
		パリパリサラダ		ワンタンのかわ あぶら さとう	キャベツ きゅうり もやし		
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ	あぶら こんにゃく さといも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
		リクエスト給食 パリパリサラダ、豚汁				26.4	18.9
17	水	牛乳	ぎゅうにゅう			722	
		ごはん		こめ			
		タッカルビ	とりにく みそ	さつまいも あぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ		
		野菜と大豆のナムル	だいず	さとう ごま あぶら	こまつな もやし にんじん		
		くだもの			みかん 		
						28.4	22.8
18	木	牛乳	ぎゅうにゅう			591	
		ごはん		こめ			
		ひじき入りたまご焼き	たまご ひじき	あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース		
		ほうれん草のごま和え		ごま さとう	ほうれんそう はくさい にんじん		
		さつま汁	とりにく みそ	あぶら さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
						24.1	18.1
19	金	牛乳	ぎゅうにゅう			613	
		ピリヤニ風	とりにく ヨーグルト 	こめ あぶら	にんにく たまねぎ		
		カラマリフリット	いか	あぶら はくりきこ			
		ポットジェコ	ぶたにく いんげんまめ	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ブロccoli		
		りんごゼリー	アガー	さとう	りんごジュース		
						29.3	18.7
22	月	牛乳	ぎゅうにゅう			625	
		ほうとう 	ぶたにく みそ	ほうとう あぶら	にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ しめじ		
		かぶのゆず風味		さとう	かぶ きゅうり ゆず		
		抹茶蒸しパン	たまご ぎゅうにゅう	はくりきこ さとう あぶら			
				あまなっとう			
						28.4	14.7
23	火	牛乳	ぎゅうにゅう			594	
		ごはん		こめ			
		さわらの竜田揚げ	さわら	あぶら かたくりに	しょうが		
		きんぴらごぼう		あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう ピーマン		
		沢煮椀	ぶたにく あぶらあげ	あぶら じゃがいも	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		
						25.2	21.7
24	水	牛乳	ぎゅうにゅう			730	
		冬野菜カレー	とりにく	こめ あぶら さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ		
		海そうサラダ	わかめ 	はくりきこ バター さとう	かぼちゃ れんこん		
		フルーツゼリー	かんてん	あぶら さとう	もやし きゅうり とうもろこし		
				さとう	レモン パイン みかん		
						20.2	24.7

12月9日 リザーブ給食
★照り焼きチキン
★白身魚のフライ(タルタルソース)
以上の2種類の主菜から事前に食べたい方を選びます。

★リクエスト給食

12月は6年生のリクエスト給食です。
今回は副菜・汁物で食べたい料理を選んでもらいました。