

令和7年度

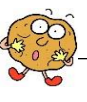
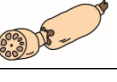
12月

が っ こ う き ゅ う し ょ く こ ん だ て ひ ょ う

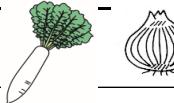
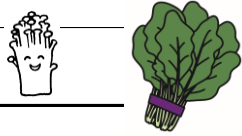
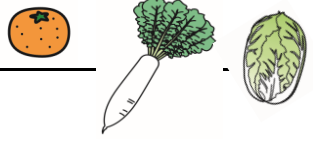
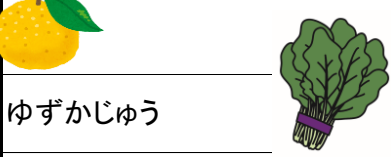
学校給食献立表



12月の給食目標「 苦手なものもがんばって食べてみよう 」

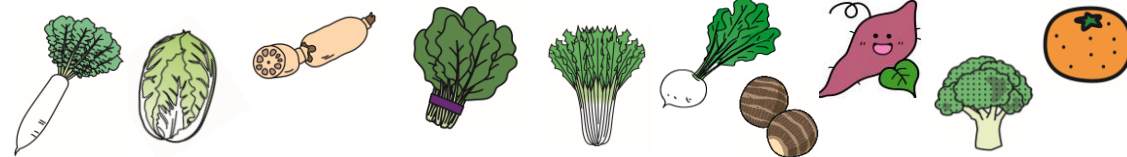
に ち 日	こ ん だ て め い 献立名	牛 乳	は し	ス プ ー ン	あ か ち に く 赤 血や肉になる	き ね つ ち ら も と 黄 熱や力の元になる	み ど り か ら だ ち や う し と の 緑 体の調子を整える	ち や う み り や う 調味料	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く し つ し し つ 食 塩 相 当 量
1 (月)	ごはん	○	○	○		こめ 			785 kcal
	ちゃんこなべ風				とりにく,あつあげ,こめみそ	じゃがいも,こめあぶら	はくさい,だいこん,ごぼう,にんじん,あおねぎ,にんにく,しょうが	とりがらスープ,かつおだし,だしこんぶ,しょうゆ,	34.8 g
	煮干しと大豆の甘辛炒め				だいず,にぼし	かたくりこ,あぶら,しろごま,さとう	 	しょうゆ,みりん	23.6 g
									2.5 g
2 (火)	ごはん	○	○	○		こめ			772 kcal
	豚肉のごまみそ炒め				ぶたにく,こめみそ	こめあぶら,さとう,くろごま,ねりごま	たまねぎ,ピーマン	さけ,しょうゆ	33.3 g
	焼きさつまいも					さつまいも,こめあぶら		しお	21.4 g
	小松菜ときのこのすまし汁				とうふ		こまつな,だいこん,にんじん,しめじ,えのきたけ,まいたけ	しお,しょうゆ,だしこんぶ,かつおだし	2.7 g
3 (水)	ビビンバ	○	○	○	ぎゅうひきにく,ぶたひきにく,まめプラス	こめ,ごまあぶら,さとう,しろごま	にんにく,だいこん,ほうれんそう,もやし,にんじん	さけ,しょうゆ,トウバンジャン,しお,す	818 kcal
									31.9 g
	トックスープ				やきぶた	トック,こめあぶら	たまねぎ,はくさい,えのきたけ,しろねぎ	しお,とりがらスープ,しょうゆ	28.7 g
									2.6 g
4 (木)	ごはん	○	○	○		こめ			754 kcal
	さばのみそ煮				さば,こめみそ	さとう	しょうが 	さけ,かつおだし,だしこんぶ	34.2 g
	キャベツのゆかりあえ					しろごま,しろごま	キャベツ,きゅうり	ゆかり	23.6 g
	のっぺい汁				とりにく,あつあげ	さといも,かたくりこ	だいこん,にんじん,ごぼう,ほししいたけ,あおねぎ,しょうが	しょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし	2.8 g
5 (金)	黒糖パン	○	○	○		こくとうパン			778 kcal
	ポークシチュー				ぶたにく	じゃがいも,こめあぶら	にんじん,ソテードオニオン,たまねぎ,エリンギ,ブロッコリー 	あかワイン,トマトケチャップ,トマトピューレ,とりがらスープ,こめこデミグラスソース,しお,こしょう,ローレル,こめこハヤシルウ,ウスターソース	34.2 g
	大根サラダ				ロースハム	さとう,オリーブあぶら	だいこん,きゅうり,にんじん 	こしょう,しお,しょうゆ,す	25.5 g
									2.8 g
8 (月)	ひじき入り炊き込みごはん	○	○	○	とりにく,うすあげ,ひじき	こめ, つきこんにやく,さとう	にんじん,れんこん,しめじ  	かつおだし,だしこんぶ,しょうゆ,さけ,みりん	711 kcal
	ポテとお米のささみカツ				ささみカツ	なたねあぶら			31.3 g
	沢煮碗				ぶたにく,とうふ	かたくりこ	きりぼしだいこん,にんじん,ほししいたけ,ごぼう,みつば	しょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし	21.6 g
									2.7 g
9 (火)	ごはん	○	○	○		こめ			769 kcal
	とり肉の西京焼き				とりにく,こめみそ	さとう		しょうゆ,さけ,みりん	34.1 g
	きんぴらごぼう				うすあげ	つきこんにやく,ごまあぶら,さとう,しろごま	れんこん,にんじん,ごぼう 	しょうゆ,みりん,かつおだし,だしこんぶ	25.3 g
	白菜汁				ぶたにく	かたくりこ 	はくさい,えのきたけ,あおねぎ 	しお,こしょう,しょうゆ,さけ,みりん,だしこんぶ,かつおだし	2.7 g

* 表示している栄養価（エネルギー・たんぱくしつ・ししつ・食塩相当量）は中学部・高等部の値です。
小学部 1～3 年はその約 7 割の量、小学部 4～6 年は約 8 割の量となっています。
* 材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

にち 日	こんだてめい 献立名	牛乳	はし	スプーン	あか 赤 ちにく 血や肉になる	き 黄 ねっ ちから もと 熱や力の元になる	みどり 緑 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょうじょんちゅうりゅう 食塩相当量
10 (水)	ごはん	○	○			こめ			772 kcal
	ぶたにく 豚じゃが				ぶたにく	じゃがいも,いとこんにやく,さとう	だいこん,たまねぎ,にんじん,さんどまめ	さけ,みりん,しょうゆ,かつおだし,だしこんぶ	35.3 g
	あつ あ 厚揚げのしょうゆかけ				あつあげ	さとう,ごまあぶら	しょうが,あおねぎ	しょうゆ	21.9 g
	いくのしえん味付けのり				あじつけのり				2.2 g
11 (木)	ごもくちらしずし (きざみのり)	○	○		ちりめんじゃこ,ちくわ,うすあげ,こうやどうふ,きざみのり	こめ,さとう	ほししいたけ,たけのこ,れんこん,にんじん,さんどまめ	さけ,しょうゆ,す,かつおだし,だしこんぶ	728 kcal
	★かきたま汁				とりにく,とうふ,★たまご	かたくりこ	にんじん,えのきたけ,ほうれんそう	しょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし	29.8 g
	スイートポテト					スイートポテト			20.7 g
									2.9 g
12 (金)	コッペパン	ジョア		○		コッペパン			739 kcal
	チキンソテー (トマトソースがけ)				とりにく	さとう,オリーブあぶら	たまねぎ, にんにく, トマトホールかん	しお,しろワイン,トマトピューレ,トマトケチャップ	39.1 g
	ポトフ				とりにく,ポークウインナー	じゃがいも 	たまねぎ,だいこん,にんじん,キャベツ,ブロッコリー	さけ,みりん,とりがらスープ,コンソメ,ローレル,しお	25.9 g
									2.5 g
15 (月)	ふ ゆ や さい 冬野菜カレーライス	○		○	ぶたにく,ばいせんこんぶ	こめ,じゃがいも,こめあぶら	たまねぎ,ソテードオニオン,にんじん,だいこん,れんこん,しめじ,しょうが,にんにく,ブルーンピューレ 	かれーこ,カレールウ,あかワイン,こいくちしょうゆ,ウスターソース,とりがらスープ,しお,こしょう	818 kcal
	コールスローサラダ				ショルダーベーコン	オリーブあぶら,さとう	キャベツ,にんじん,とうもろこし 	す,しお,こしょう	29.8 g
									20.4 g
									2.8 g
16 (火)	ごはん	○	○			こめ			763 kcal
	かんとうに 関東煮				とりにく,ちくわ,がんもどき	じゃがいも,こんにやく,さとう	だいこん,にんじん	さけ,しょうゆ,みりん,かつおだし,だしこんぶ	31.0 g
	きゅうりともやしののごま酢あえ					しろごま,さとう,ごまあぶら	きゅうり,もやし	す,こいくちしょうゆ	22.0 g
	こんぶふりかけ							こんぶふりかけ	2.6 g
17 (水)	ごはん	○	○			こめ			785 kcal
	チャプチェ				ぎゅうにく	はるさめ,こめあぶら,さとう,ごまあぶら	しょうが,にら,にんじん,たけのこ,たまねぎ	さけ,しょうゆ,しお,コチジャン	30.3 g
	はくさい だいこん 白菜と大根のスープ				ぶたにく	かたくりこ,ごまあぶら	だいこん,にんじん,はくさい,あおねぎ	とりがらスープ,ちゅうかだし,しお,こしょう,しょうゆ	23.5 g
	みかん						みかん 		1.9 g
18 (木)	ごはん	○	○			こめ			750 kcal
	しろみざかな あまず 白身魚の甘酢あん				ホキ	かたくりこ,なたねあぶら,さとう,こめあぶら	たまねぎ,にんじん,こまつな,しめじ	しお,こしょう,さけ,かつおだし,だしこんぶ,す,みりん,しょうゆ	30.9 g
	ぶたじる 豚汁				ぶたにく,こめみそ	さつまいも,つきこんにやく	ごぼう,だいこん,にんじん,あおねぎ	だしこんぶ,かつおだし	19.4 g
									2.7 g
19 (金)	ごはん(すくなめ)	○	○			こめ			704 kcal
	はっ ぼう めん 八宝麺				ぶたにく,やきぶた	ごまあぶら,かたくりこ,ちゅうかめん	にんじん,はくさい,たまねぎ,こまつな,もやし,あおねぎ	しお,こしょう,ちしょうゆ,さけ,とりがらスープ	23.2 g
	きゅうりとささみのピリ辛あえ				とりささみ	さとう,ごまあぶら	きゅうり	す,しょうゆ,トウバンジャン	17.4 g
	ミニ洋なしゼリー					ようなしゼリー			1.8 g
22 (月)	ごはん	○	○			こめ			709 kcal
	さわらのゆうあん焼き				さわら	さとう,かたくりこ	ゆずかじゅう 	さけ,しょうゆ,トウバンジャン,しお	32.4 g
	しめじのごま酢あえ					しろごま,しろごま,さとう	しめじ,にんじん,ほうれんそう	とりがらスープ,しょうゆ,しお	18.0 g
	かぼちゃのみそ汁				とりにく,こめみそ		かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,あおねぎ		2.6 g
23 (火)	チキンライス	○	○		とりにく	こめ オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン 	トマトケチャップ,しお,こしょう,しろワイン,コンソメ,パプリカこ	727 kcal
	もみのき木型ハンバーグ				もみのきハンバーグ	さとう 	だいこん 	しょうゆ,みりん	32.0 g
	チンゲンサイともやしのスープ				ぶたにく		チンゲンサイ,にんじん,もやし	しお,こしょう,しょうゆ,とりがらスープ	22.2 g
	セレクトデザート				お米deクリスマスチョコケーキ(94キロカロリー) クリスマスカップデザート(52キロカロリー) クリスマス米粉のカップケーキ(94キロカロリー) ←好きなデザートをどちらかひとつ選びます。				3.0 g

* 23日(火)の栄養価は、「セレクトデザート」を除いた数字となっています。

★は除去食対応のある献立です。



12月頃が旬のたべもの
だいこん、はくさい、こまつな、みずな、れんこん
かぶ、ほうれんそう、ブロッコリー、みかん など