

# 令和7年12月 学校給食献立予定表



日付	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう
1 (月)	肉うどん 牛乳 ミニお好み焼き 中華くらげの和え物	820 30.2 32.0 2.75	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 豚肉 ごぼう 大根 にんじん ねぎ まいたけ 干し椎茸 ショウウ みりん 酒 かつおだし 塩 牛乳 キャベツ 豚肉 小麦粉 米粉 片栗粉 塩 グラニュー糖 こめ油 かつおだし キャベツ きゅうり にんじん もやし 中華くらげ
2 (火)	ごはん 牛乳 ★鶏のから揚げ ごま酢和え 冬野菜の味噌汁	754 34.5 19.4 2.04	白米 牛乳 鶏肉 ショウウ 酒 ショウガ 片栗粉 米粉 こめ油 キャベツ きゅうり 糸かまぼこ にんじん もやし 白すりごま ショウウ 酢 塩 ごま油 白菜 ほうれん草 大根 にんじん ねぎ 油揚げ 味噌 和風だし
3 (水)	ミルクパン / リンゴジャム 牛乳 グリルチキン プロッコリーのサラダ キャベツのスープ	732 25.2 24.9 2.68	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト / リンゴ 砂糖 ベクチン 牛乳 鶏肉 パン粉(乳なし) 赤ピーマン にんじん トマト 砂糖 チーズ ショウウ 塩 バセリ プロッコリー カリフラワー たまねぎ とうもろこし おろしドレッシング ベーコン キャベツ にんじん たけのこ 干し椎茸 ブイヨン バター 塩
4 (木)	ごはん 牛乳 鮭の梅味噌焼き 水菜のサラダ 芋煮汁	757 30.6 16.3 2.20	白米 牛乳 鮭 味噌 梅干し ショウウ みりん 酒 水菜 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ 油揚げ 切り干し大根 白ごま ショウウ 酢 ごま油 砂糖 里芋 大根 にんじん こんにゃく ねぎ 豆腐 芋がら 味噌 和風だし
5 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め ナムル キムチスープ	773 36.0 21.7 2.42	白米 牛乳 豚肉 たまねぎ にんにく ショウガ みりん 砂糖 ショウウ サラダ油 ほうれん草 もやし にんじん ショウウ 砂糖 塩 ごま油 白ごま 鶏肉 白菜 しめじ にんじん 豆腐 にら 白菜キムチ 中華だし 味噌 ショウウ 塩
8 (月)	★たらこスパゲティ 牛乳 コールスロー バナナ	716 24.1 12.9 1.74	ソフトスパゲティ たらこ 塩 小麦粉 マヨネーズ ショウウ 和風だし のり 牛乳 キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり ハム とうもろこし コールスロードレッシング バナナ
9 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 花野菜サラダ 味噌汁	726 29.5 24.9 2.34	白米 牛乳 牛肉 豚肉 たまねぎ パン粉(乳なし) 鶏卵 サラダ油 白ごま ナツメグ ケチャップ 塩 こしょう プロッコリー カリフラワー たまねぎ 赤ピーマン マヨネーズ 塩 こしょう 豆腐 わかめ ねぎ 味噌 和風だし
10 (水)	はちみつパン 牛乳 鶏肉の香草焼き シーザーサラダ ポトフ	810 36.4 26.2 2.97	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト はちみつ 牛乳 鶏肉 香草ミックス(チーズ 塩 赤ピーマン にんじん トマトパウダー バセリ 砂糖 ショウウ チキンエキス 香辛料) キャベツ たまねぎ ベーコン アスパラ きゅうり シーザードレッシング ワイン キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも 乾燥バセリ ブイヨン 塩 こしょう
11 (木)	★わかめごはん 牛乳 ポークシューマイ たくあん和え 豚汁	812 28.3 27.8 2.39	白米 わかめごはんの素 牛乳 豚肉 たまねぎ パン粉 濃粉 ショウガ 砂糖 塩 小麦粉 水あめ キャベツ もやし たくあん にんじん 白ごま 豚肉 大根 じゃがいも にんじん ねぎ しめじ こんにゃく 豆腐 味噌 和風だし
12 (金)	ごはん 牛乳 ★アジフライ パンサンスター にら玉スープ	748 28.0 20.1 2.00	白米 牛乳 アジ 塩 こしょう パン粉 小麦粉 鶏卵 こめ油 中濃ソース 焼き豚 キャベツ きゅうり にんじん 春雨 ショウウ 酢 砂糖 塩 ごま油 にら にんじん たまねぎ 鶏卵 干し椎茸 中華スープストック ショウウ 塩 こしょう
15 (月)	★カレー南蛮うどん 牛乳 和風サラダ オレンジ	788 23.7 17.8 2.76	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 豚肉 大根 にんじん ねぎ なると カレーフレーク(乳なし) カレー粉 ショウウ 和風だし 塩 牛乳 もやし とうもろこし キャベツ にんじん 和風ドレッシング オレンジ
16 (火)	ごはん 牛乳 ★ヤンニヨムチキン 中華和え わかめスープ	718 28.4 21.9 2.01	白米 牛乳 鶏肉 酒 片栗粉 こめ油 にんにく ケチャップ 水あめ ショウウ ごま油 白ごま キャベツ きゅうり にんじん もやし ショウウ 酢 砂糖 ごま油 わかめ ねぎ にんじん えのき なると 中華スープストック ショウウ 塩 こしょう
17 (水)	★きなこ揚げパン 牛乳 きのこサラダ ポークピーンズ	747 28.1 30.5 2.60	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト きな粉 砂糖 塩 こめ油 牛乳 えのき しめじ エリンギ まいたけ キャベツ ほうれん草 玉ねぎドレッシング 豚肉 大豆 たまねぎ じゃがいも にんじん バター ホールトマト ブイヨン ケチャップ 砂糖 塩 こしょう
18 (木)	★カツカレーライス 牛乳 コーンサラダ ガトーショコラ	869 32.8 29.3 2.15	白米 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース カレーフレーク(乳なし) カレー粉 中濃ソース ケチャップ / 豚肉 小麦粉 鶏卵 パン粉(乳なし) こめ油 塩 こしょう 牛乳 どうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ オリーブオイル ショウウ 酢 塩 こしょう 豆乳 砂糖 米粉 油 ココアパウダー カカオマス でんぶん ピロリン酸第二鉄
19 (金)	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き れんこんの和え物 みずたきスープ	776 34.9 25.4 1.94	白米 牛乳 ぶり ショウガ こめ油 砂糖 酒 みりん 塩 れんこん にんじん 水菜 たまねぎ とうもろこし マヨネーズ 白ごま 砂糖 塩 鶏肉 大根 しらたき ほうれん草 ねぎ ショウウ 酒 和風だし 塩
22 (月)	けんちんうどん 牛乳 酢味噌和え ゆずゼリー	791 27.0 14.2 2.53	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 鶏肉 里芋 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 豆腐 こんにゃく 芋がら サラダ油 ショウウ 和風だし 酒 塩 牛乳 ちくわ キャベツ にんじん きゅうり ほうれん草 味噌 酢 砂糖 みりん 白ごま ゆずゼリー 砂糖 でんぶん ゲル化剤 クチナシ
23 (火)	★チキンライス 牛乳 / ★ミルメーク ★オムレツ カラフルサラダ ブイヤベース クリスマスケーキ	764 27.6 29.9 2.35	白米 鶏肉 たまねぎ いんげん にんじん とうもろこし マッシュルーム ケチャップ オリーブオイル 塩 こしょう 牛乳 / ミルメーク(砂糖 コーヒー 塩 乳) 鶏卵 チキンスープ ほうれん草 タピオカ澱粉 砂糖 油 酢 キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう えび あさり いか ホールトマト にんじん たまねぎ セロリー にんにく 乾燥バセリ オリーブオイル ブイヨン 塩 こしょう 豆乳 グラニュー糖 米粉 油 いちごゼリー 水あめ 片栗粉 ベーキングパウダー

※掲載されている栄養価は、中学部・高等部の基準になります。小学1・2年生はこの6割、小学3・4年生は6.5割、小学5・6年生は8割になります。