



令和7年 12月献立表

小学校

日	曜日	献立名			食 品 名			1人1食あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる			
1	月	ご飯		鶏肉の西京焼き きゃべつと卵の炒め物 すまし汁	牛乳 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 だし昆布 豆腐 煮しかまぼこ	米 砂糖 油	生姜 キャベツ 椎茸 大根 人参 しめじ ねぎ さやえんどう	581	24.7	18.6
2	火	ご飯		八宝菜 炒りこんにゃく 大根と水菜のサラダ	牛乳 豚肉 いか 海老 うずら卵	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	生姜 にんにく 椎茸 筍 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 水菜 ビーマン	570	21.7	14.4
3	水	スパ・ミートソー ス		豆と野菜のマリネ りんご	豚挽き肉 チーズ 牛乳 大豆	スパゲッティ パター 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン トマト トマトピューレ トマトソース 枝豆 きゅうり 蓮根 りんご	572	21.8	18.6
4	木	麦ご飯		春巻 中華ナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 ごま油 春巻きの皮	生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ 大豆もやし きゅうり 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	577	16.7	17.3
5	金	子ぎつねご飯		豆腐ステーキ野菜あんかけ じゃが芋の甘辛煮 味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆腐 だし削り節 わかめ 味噌	米 油 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	人参 さやえんどう にんにく 玉ねぎ えのきたけ パセリ キャベツ ねぎ	604	20.9	17.4
8	月	ご飯		豚肉のピリ辛焼き ブロッコリーとコーンのおかか和え 石狩汁	牛乳 豚肉 かつお節 鮭 だし削り節 だし昆布 味噌	米 ごま油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 にんにく ブロッコリー 人参 コーン ごぼう 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ	582	26.2	14.9
9	火	ナン		キーマカレー じゃがバター フレッシュサラダ	脱脂粉乳 牛乳 豚挽き肉 チーズ	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 じゃがいも パター	にんにく 生姜 玉ねぎ ビーマン ほうれん草 トマトピューレ キャベツ 人参 きゅうり	566	21.8	22.0
10	水	五目ご飯		いかの生巻焼き 冬野菜の袖ドレッシングかけ 卵スープ	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか だし削り節 豆腐 卵	米 こんにゃく 砂糖 油 片栗粉	椎茸 人参 グリンピース 生姜 白菜 大根 ゆず ねぎ ほうれん草	570	25.1	16.3
11	木	ホイコーロー丼		ピリ辛きゅうり 春雨スープ	豚肉 味噌 牛乳 鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ビーマン 大根 きゅうり チンゲンサイ ねぎ	587	18.8	17.4
12	金	発芽玄米ご飯		わかさぎの南蛮漬け かぼちゃの煮付け けんちん汁	牛乳 わかさぎ だし削り節 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ パセリ かぼちゃ ごぼう 人参 大根 ねぎ	571	17.6	14.9
15	月	もやしそば		人参サラダ さつま芋パイ	豚肉 なた 牛乳 ツナ	中華めん 油 片栗粉 ごま さつまいも 砂糖 ぎょうざの皮	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし にら ねぎ レモン パイナップル	553	18.9	17.9
16	火	ご飯		鯖の煮おろしかけ かりかり揚げ入りサラダ すまし汁	牛乳 さば 油揚げ だし削り節 豆腐 わかめ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 心	大根 葉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ねぎ	584	23.0	18.0
17	水	赤しそご飯		厚焼き卵 ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 ひじき 油揚げ だし削り節 味噌	米 油 砂糖 糸こんにゃく じゃがいも	しそ 玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース いんげん 大根 ねぎ	567	19.9	16.1
18	木	ガーリックライ ス		鮭のムニエル 花野菜のサラダ かぶと野菜のスープ	牛乳 鮭 ベーコン	米 パター 小麦粉 油 砂糖	にんにく レモン 人参 ブロッコリー ｶﾞｰﾘｯｸ 玉ねぎ きくらげ かぶ かぶの葉	564	22.0	16.2
19	金	ご飯		麻婆豆腐 もやしの中華風サラダ グリーンポテト	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし きゅうり	616	23.4	17.9
22	月	ほうとううどん		磯浸し 黒砂糖蒸しパン	だし削り節 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 のり 卵	ほうとううどん こんにゃく 小麦粉 砂糖	ごぼう 人参 大根 しめじ かぼちゃ ねぎ 小松菜 チンゲンサイ	595	18.6	13.9
23	火	チーズトースト		ピーンズシチュー コールスローサラダ 花みかん	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 豚肉 大豆	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 じゃがいも パター	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり りんご みかん	595	23.8	22.9
24	水	ご飯		魚の黄金焼き 五目さんぴら 味噌汁 海苔の佃煮	牛乳 メルルース だし煮干 油揚げ 豆腐 味噌 のり	米 マヨネーズ ごま油 糸こんにゃく 砂糖 ごま	蓮根 人参 ごぼう さやいんげん 玉ねぎ 小松菜	581	23.1	16.1
25	木	コーンピラフ		フライドチキン イタリアンサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 アガー	米 パター 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	コーン 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり ビーマン 人参 セロリー ぶどう	622	19.3	20.7

	1人1食あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	V2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	582	21.4	17.4	344	94	2.2	2.9	250	0.39	0.52	33	2.2	6.3