

学校給食配膳表 小学校

令和7年12月分

★除去食対応献立   	12月1日（月） いわしの生姜煮 ゆかりつけ ごはん ひじきのいため煮	12月2日（火） 俵型ミニチカツ ごはん やさい野菜いため	12月3日（水） やさい野菜サラダ ごまドレッシング ごはん とうふとえびの チリソース煮	12月4日（木） ★きんしたまご ★ビビンバ むぎ 麦ごはん ワンタンスープ	12月5日（金） だいず 大豆とちりめんのあげに ごはん にく 肉じゃが
	12月8日（月） ★たまご・かに あじのフライ ポイルキャベツ ウスターソース ごはん ★かに入りスープ	12月9日（火） おひたし パワフルチーズ ごはん あつあ 厚揚げのそぼろ煮	12月10日（水） あつや たまご 厚焼き卵 ごはん おでん	12月11日（木） ★たまご ★はんぺんのあ カレー揚げ むぎ 麦ごはん ぶたじる豚汁	12月12日（金） にく て 肉だんごの照り煮 ごはん ちゅうかどん 中華丼
	12月15日（月） わふう 和風ハンバーグ ごはん れんこんの炒め煮	12月16日（火） あ 揚げぎょうざ ごはん どん キムチ丼	12月17日（水） さばのみそ煮 わかめあえ ごはん じる けんちん汁	12月18日（木） きゅうりのかおりづけ ヨーグルトレーズン むぎ 麦ごはん すきやき	12月19日（金） トマトオムレツ パン やさい 野菜のタリーム煮
	12月22日（月） とり 肉のかおりあげ クリスマスゼリー ごはん かぼちゃのみそ汁	12月23日（火） 白一グルド あえ ごはん カレーライス	かぜ よぼう 風邪の予防について 寒くなると身体の免疫力や抵抗力が弱くなり、風邪をひきやすくなります。健康でいるためには毎日の生活を見直すことが大切です。		

よぼう 予防のポイント

日曜	1月	2月	3月	4月	5月	8月	9月	10月	11月	12月	15月	16火	17水	18木	19金	22月	23火
エネルギー kcal	645	658	617	596	654	605	604	599	654	607	661	611	615	616	586	695	629
たんぱく質 g	25.7	23.5	24.5	23.4	27.5	21.7	24.4	24.7	22.8	26.3	24.3	19.3	24.5	23.0	22.9	25.4	21.7

中学年の栄養価です

- ◎バランスのよい食事
- ◎十分な睡眠

- てあら ◎手洗い・うがい
- てきど ◎適度な運動

学校給食配膳表 中学校

令和7年12月分

★除去食対応献立		12月1日（月）	12月2日（火）	12月3日（水） ★うずら卵	12月4日（木）	12月5日（金） ★卵	
パン皿		ホキフライ ボイルキャベツ ウスターーソース 牛乳 ごはん れんこんの炒め煮	ごまあえ 牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮	なると金時 コロッケ 牛乳 ごはん ★八宝菜	大根サラダ マヨネーズ 牛乳 パワフルチーズ 麦ごはん 洋風煮	すだち酢あえ 牛乳 ミックスナッツ ごはん ★親子丼	
大碗		フィッシュコロッケ 牛乳 ごはん 野菜いため	煮込みハンバーグ ボイルキャベツ 牛乳 ごはん ★コンソメスープ	揚げぎょうざ 牛乳 ごはん とうふの中華風煮	フルーツ パパロア 牛乳 麦ごはん カレーライス	さわらの ごまみそかけ 牛乳 ごはん すまし汁	
中碗		さばのみぞれ煮 ゆかりづけ 牛乳 ごはん 大豆入り きんぴらごぼう	野菜サラダ ごまドレッシング 牛乳 ごはん ポーク ビーンズ	キャベツの ミニチカツ 牛乳 クリスマスゼリー ごはん キムチ丼	肉だんごの 照り煮 牛乳 麦ごはん ふりかけ ★おでん	ホウレン草 オムレツ 牛乳 あげパン マカロニの クリーム煮	
まいとう 米太郎	まいこ 米子	とり肉の ワイン風味 牛乳 ごはん かぼちゃの みそ汁	いわしの 甘露煮 牛乳 わかめ ごはん 肉じゃが	12月22日は冬至の日			
冬至は、1年のうち昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長くなる日のことです。冬至には幸運を呼び込むために、かぼちゃ(別名：なんきん)をはじめ、にんじん、れんこん、かんてんなど、「ん=運」が重なる食材を食べるようになりましたそうです。22日にはかぼちゃやにんじんがはいっていますね。おいしくいただきましょう。							

日	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	
曜	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	
Iエネルギー	kcal	810	765	827	751	764	783	792	853	780	767	796	777	846	841	830	867	836
たんぱく質	g	28.0	26.0	33.4	25.8	32.0	27.8	30.7	34.8	26.0	32.2	31.4	25.3	24.3	33.4	30.5	32.1	35.3