

がっこうきゅうしよくはいぜんひょう
学校給食配膳表

しょうがっこう
小学校

令和7年12月分

じよきよしよくたいおうこんだて
★除去食対応献立

<p>12月1日(月)</p> <p>いわしの生姜煮 ゆかりづけ</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきのいため煮</p>	<p>12月2日(火)</p> <p>たわらがた 俵型ミンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>野菜いため</p>	<p>12月3日(水)</p> <p>やさい 野菜サラダ ごまドレッシング</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐とえびの チリソース煮</p>	<p>12月4日(木) ★きんしたまご</p> <p>★ビビンバ</p> <p>むぎ 麦ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p>	<p>12月5日(金)</p> <p>だいず 大豆とちりめんの あげに</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>
<p>12月8日(月) ★たまご・かに</p> <p>あじのフライ ポイルキャベツ ウスターソース</p> <p>ごはん</p> <p>★かに入りスープ</p>	<p>12月9日(火)</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん</p> <p>パワフルチーズ 厚揚げの そぼろ煮</p>	<p>12月10日(水)</p> <p>あつや たまご 厚焼き卵</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>12月11日(木) ★たまご</p> <p>★はんぺんの カレー揚げ</p> <p>むぎ 麦ごはん</p> <p>ぶたじる 豚汁</p>	<p>12月12日(金)</p> <p>にく 肉だんごの照り煮</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかどん 中華丼</p>
<p>12月15日(月)</p> <p>ざら パン皿</p> <p>わふう 和風ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>れんこんの いために 炒め煮</p>	<p>12月16日(火)</p> <p>あ 揚げぎょうざ</p> <p>ごはん</p> <p>きんち丼</p>	<p>12月17日(水)</p> <p>さばのみそ煮 わかめあえ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>12月18日(木)</p> <p>きゅうりの かおりづけ</p> <p>むぎ 麦ごはん</p> <p>ヨーグルトレーズン すきやき</p>	<p>12月19日(金)</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>パン</p> <p>やさい 野菜の クリーム煮</p>
<p>12月22日(月)</p> <p>とり とり肉のかおりあげ</p> <p>ごはん</p> <p>クリスマスゼリー かぼちゃの みそ汁</p>	<p>12月23日(火)</p> <p>ヨーグルト あえ</p> <p>ごはん</p> <p>カレーライス</p>	<p>かぜ よぼう 風邪の予防について</p> <p>さむ からだ めんえきよく ていこうりよく よわ かぜ 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 みなお たいせつ 見直すことが大切です。</p>		

よぼう
予防のポイント

しょうじ
◎バランスのよい食事

てあら
◎手洗い・うがい

じゅうぶん すいみん
◎十分な睡眠

てきど うんどう
◎適度な運動

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礼拝~ 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

学校給食配膳表 中学校

令和7年12月分

★除去食対応献立

パン皿

大碗

中碗



12月1日（月） ホキフライ ポイルキャベツ ウスターソース 牛乳 ごはん れんこんの炒め煮	12月2日（火） ごまあえ プリン 牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮	12月3日（水）★うずら卵 なると金時 コロッケ 牛乳 ごはん ★八宝菜	12月4日（木） 大根サラダ マヨネーズ 牛乳 麦ごはん 洋風煮 パワフルチーズ	12月5日（金）★卵 すだち酢あえ 牛乳 ごはん ★親子丼 ミックスナッツ
12月8日（月） フィッシュコロッケ 牛乳 ごはん 野菜いため	12月9日（火）★卵 煮込みハンバーグ ポイルキャベツ 牛乳 ごはん ★コンソメスープ	12月10日（水） 揚げぎょうざ 牛乳 ごはん とうふの中華風煮	12月11日（木） フルーツ ×ババロア 牛乳 麦ごはん カレーライス	12月12日（金） さわらのごまみそかけ 牛乳 ごはん すまし汁
12月15日（月） 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	12月16日（火） 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	12月17日（水） キャベツのミンチカツ 牛乳 ごはん キムチ丼 クリスマスゼリー	12月18日（木）★うずら卵 肉だんごの照り煮 牛乳 麦ごはん ふりかけ ★おでん	12月19日（金） 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
12月22日（月） とり肉のワイン風味 牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁	12月23日（火） 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ったそうです。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す。		

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
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