



令和7年12月分 学校給食予定献立表（小学校）

★★★ 今月の食育目標 「寒さに負けない食事をしよう」 ★★★



常磐学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをとのえる食品	エネルギーになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 相当量	
1	月	主食 日本国型食生活献立 ごはん 牛乳(乳) とりつくね①(麦) どさんこ汁	日本型食生活献立 よかむ食品です 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 くきわかめ さつまあげ 大豆 ひじき	にはんがたしょくせいのかづんだて 日本型食生活とは、今からおよそ40年前の昭和50年代の食事スタイルのことです。栄養バランスが整いやすい食事の組み合わせになっています。 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 くきわかめ さつまあげ 大豆 ひじき	ごはん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく こんにゃく ほししいたけ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも こめ油 豆乳バター さとう 小麦粉(麦) でんぶん パン粉(麦)	569 kcal g 23.6 g 18.3 g 1.9 g
2	火	ポークカレーライス (麦ごはん+カレー(乳, 麦)) 牛乳(乳) プロッコリーソテー	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが プロッコリー キャベツ とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも ルウ(乳, 麦) 小麦粉(麦) でんぶん さとう バーム油 こめ油	614 kcal g 21.2 g 18.5 g 2.2 g	
3	水	はつが米入りごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) トック入りユッケジャンスープ りんご	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 とり肉	にんにく にんじん せんまい もやし 長ねぎ にら りんご	ごはん はつがはいが米 ごま油 トック さんおんどう ごま 小麦粉(麦) でんぶん 油 パン粉(麦) 大豆油 こめ白	610 kcal g 21.4 g 18.5 g 1.9 g	
4	木	★ よくかむ献立 ★ ごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずかけ② 肉じゃが ぶどうゼリー	よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようしましょう。 牛乳(乳) ぶた肉 ししゃも	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ぶどう	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でんぶん	636 kcal g 22.3 g 18.0 g 2.0 g	
5	金	食パン(乳, 麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ジャーマンポテト キャベツとコーンのクリームスープ(乳, 麦) チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 ほたてエキス ぶた肉 スキムミルク(乳) ベーコン チーズ(乳)	クリームコーン とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	パン(乳, 麦) ブルーベリージャム 小麦粉(麦) さとう 油 生クリーム(乳) じゃがいも 豆乳バター	604 kcal g 30.8 g 19.3 g 2.0 g	
8	月	◆有機米使用献立◆ ※遠野小学校は9日に実施します。	12月8日は「有機農業の日(オーガニックデイ)」です。有機農業とは化学農薬とは化学肥料などを使わず、自然の力を利用した、環境にやさしい農業のことをいいます。 また、自然の生態系を大切にする農業でもあります。今日のごはんは、いわき市内で有機栽培されたお米を使用しています。よ~く味わって食べましょう！	有機米ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) ソース ねぎの油みそ はくさいとうち豆のみそ汁	有機米ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でんぶん さとう パン粉(麦) こめ油 さんおんとう	587 kcal g 22.6 g 17.9 g 2.1 g	
9	火	地域の郷土料理献立★青森県★ 主食 日本国型食生活献立 ごはん さけのしおやき せんべい汁(麦)	「せんべい汁」の歴史は、およそ200年前の江戸時代から。米があまりとれなかった青森県八戸市生まれの、小麦で作る「南部せんべい」を活用した汁物です。	牛乳(乳) とうふ みそ 大豆 ぶた肉 かつおぶし	白菜 長ねぎ 玉葱 にんじん	550 kcal g 24.7 g 14.8 g 2.3 g	
10	水	みそかけうどん (ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) ちくわ揚げ①(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 みそ ちくわ(麦) ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし たけのこ とうもろこし ほししいたけ にんにく しょうが	ソフトめん(麦) でんぶん こめ油	625 kcal g 30.0 g 16.1 g 2.3 g	
11	木	ごはん 牛乳(乳) マー婆ー厚揚げ スープ餃子(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ	キャベツ しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし ほししいたけ こまつな たけのこ グリンピース にんにく	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう ごま油 油 ラード こめ粉 さんおんとう	548 kcal g 20.1 g 14.5 g 2.1 g	
12	金	ドッグパン(乳, 麦) 牛乳(乳)・いちご ウインナーソーセージ①・ナポリタンソースかけ 青菜のシチュー(乳, 麦)	牛乳(乳) ウィンナーソーセージ チーズ(乳) ほたてエキス スキムミルク(乳)	玉葱 にんじん こまつな にんにく マッシュルーム ピーマン	パン(乳, 麦) じゃがいも こめ油 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) さとう 油	638 kcal g 26.2 g 26.4 g 2.2 g	

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 相当量	
15	月	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳) ビビンバ とり肉とあおなのとろみスープ みかん	とろみスープは、しょうが風味のスープです。とろみがつくことで、口の中でよく味わうことができ、うす味でもおいしく食べられます。 牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉	玉ねぎ しょうが 長ねぎ ほうれん草 にんにく せんまい にんじん もやし こまつな みかん	ごはん でんぶん こめ油 さとう ごま ごま油	549 kcal 22.9 g 13.3 g 1.7 g	
16	火	リクエストメニュー ★ 舟崎小学校 ★ ★ よくかむ献立 ★ ざっこくごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき かみかみあえ(あまず味) なめことだいこんのみそ汁	健康的で栄養バランスのよい献立を考えてくれました。メッセージをどうぞ!「健康的でおいしい給食にしました!」 よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようになります。 牛乳(乳) みそ かまぼこ こんぶ ちりめんじやこ さば	なめこ だいこん 玉ねぎ 長ねぎ 切り干しだいこん にんじん しょうが トマト	ごはん アマランサス はと麦 大麦 おし麦 発芽玄米 もちきび たかきび ころ米 さんおんとう こめ油 さとう 水あめ	565 kcal 22.2 g 19.9 g 1.9 g	
17	水	魚食給食 魚食給食 給食で取り組むSDGs 献立	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食ではいわき市で水揚げされた「常磐もの」を取り入れています。今日の魚は「あんこう」です。 給食でも、野菜やくだもの廢棄を見直したりできるところからSDGsに取り組んでいます。皮つきりんごをよくかんで食べましょう。	牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ みそ あんこう	はくさい にんじん 長ねぎ えのきたけ にら しょうが 玉ねぎ にんにく りんご	ごはん さとう でんぶん こめ油	614 kcal 27.0 g 18.9 g 2.0 g
18	木	主食 食育の日献立 ごはん なっとう 牛乳(乳) ブロッコリーのおかかマヨあえ とん汁 汁物	「食育」とは、「食」に関する知識やバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べながら学んでいきましょう。	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいす あじ かまぼこ あじ かつおぶし なっとう	こんにゃく 玉ねぎ にんじん たいこん 長ねぎ とうもろこし ブロッコリー キャベツ	ごはん ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ さとう	601 kcal 26.0 g 19.9 g 1.9 g
19	金	季節の行事食献立 クリスマス★ うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ ミニトマト① おむぎ入りやさいスープ クリスマスケーキ	冬のイベント、クリスマスに合わせてもみの木のハンバーグやクリスマスデザートをとり入れました。お楽しみに!!	牛乳(乳) とり肉 だいす ぶた肉 豆乳チーズ 豆乳	キャベツ 玉葱 にんじん セロリ にんにく しょうが マッシュルーム トマト ミニトマト	パン(乳,麦) さとう でんぶん マーガリン(乳) こめ油 おし麦 じゃがいも 油 ラード パーム油 米粉 水あめ なたね油 ココア	643 kcal 24.7 g 23.8 g 2.0 g
22	月	★ よくかむ献立 ★ ごはん おかかぶりかけ 牛乳(乳) ぶた肉とごぼうのいためもの にらとたまごのみそ汁(卵) だいすこざかな	よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようになります。 よくかむ食品です。	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) みそ ぶた肉 青のり だいす のり かつおぶし	にら にんじん 玉ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが ほししいたけ	ごはん でんぶん こめ油 さとう ごま コーンスターーチ	562 kcal 28.4 g 15.9 g 2.2 g

*給食回数16回

*平均栄養価

エネルギー : 595kcal

たんぱく質 : 24.6g

脂質 : 18.4g

カルシウム : 384mg

食

塩 : 2.0g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そり類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。※地場産物を積極的に活用しています。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。

