





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	<div>主食</div> <div>日本型食生活献立</div> <div>よくかむ食品です</div> <div>ごはん 牛乳(乳)</div> <div>とりつくね①(麦)</div> <div>どさんこ汁</div> <div>主菜</div> <div>くきわかめのいため煮</div> <div>汁物</div> <div>副菜</div>	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。 <div>牛乳(乳) ぶた肉 とろろこし</div> <div>とり肉 くきわかめ</div> <div>さつまあげ 大豆 ひじき</div>	<div>にんじん もやし とろろこし</div> <div>長ねぎ しょうが にんにく</div> <div>こんにゃく ほししいたけ 玉ねぎ</div>	<div>ごはん じゃがいも こめ油</div> <div>豆乳バター さとう 小麦粉(麦)</div> <div>でんぷん パン粉(麦)</div>	569 kcal	23.6 g	18.3 g	1.9 g	
2	火	<div>ポークカレーライス</div> <div>〈麦ごはん+カレー(乳、麦)〉 牛乳(乳)</div> <div>ブロッコリーソテー</div>	<div>牛乳(乳) ぶた肉 とり肉</div> <div>チーズ(乳)</div> <div>スキムミルク(乳)</div>	<div>玉ねぎ にんじん グリンピース</div> <div>トマト にんにく しょうが</div> <div>ブロッコリー キャベツ とろろこし</div>	<div>ごはん 大麦 じゃがいも</div> <div>ルウ(乳、麦) 小麦粉(麦) でんぷん</div> <div>さとう パーム油 こめ油</div>	614 kcal	21.2 g	18.5 g	2.2 g	
3	水	<div>はつが米入りごはん 牛乳(乳)</div> <div>チキンカツ(麦)</div> <div>トック入りユッケジャンスープ りんご</div> <div>トックは、韓国のもちです。</div>	<div>牛乳(乳) ぶた肉 大豆</div> <div>とり肉</div>	<div>にんにく にんじん ぜんまい</div> <div>もやし 長ねぎ にら りんご</div> <div></div>	<div>ごはん はつがはいが米 ごま油 トック</div> <div>さんおんとう ごま 小麦粉(麦) でんぷん</div> <div>油 パン粉(麦) 大豆油 こめ白</div>	610 kcal	21.4 g	18.5 g	1.9 g	
4	木	<div>★ よくかむ献立 ★</div> <div>ごはん 牛乳(乳)</div> <div>ししゃものあまずかけ②</div> <div>肉じゃが ぶどうゼリー</div> <div>よくかむ食品です</div>	<div>牛乳(乳) ぶた肉 ししゃも</div>	<div>玉ねぎ にんじん こんにゃく</div> <div>さやいんげん ぶどう</div> <div></div>	<div>ごはん じゃがいも さとう</div> <div>こめ油 でんぷん</div>	636 kcal	22.3 g	18.0 g	2.0 g	
5	金	<div>食パン(乳、麦) ブルーベリージャム</div> <div>牛乳(乳) ジャーマンポテト</div> <div>キャベツとコーンのクリームスープ(乳、麦) チーズ(乳)</div>	<div>牛乳(乳) とり肉</div> <div>ほたてエキス ぶた肉</div> <div>スキムミルク(乳) ベーコン チーズ(乳)</div>	<div>クリームコーン とろろこし</div> <div>キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ</div>	<div>パン(乳、麦) ブルーベリージャム</div> <div>小麦粉(麦) さとう 油</div> <div>生クリーム(乳) じゃがいも</div> <div>豆乳バター</div>	604 kcal	30.8 g	19.3 g	2.0 g	
8	月	<div></div> <div>◆有機米使用献立◆</div> <div>有機米ごはん 牛乳(乳)</div> <div>にんじんメンチカツ(麦) ソース</div> <div>ねぎの油みそ はくさいとうち豆のみそ汁</div> <div>※遠野小学校は9日に実施します。</div> <div>日本型食生活献立</div>	<div>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業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作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！</div> <div>日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜+副菜+汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。</div>	<div>牛乳(乳) とろろこし</div> <div>大豆 ぶた肉 かつおぶし</div>	<div>白菜 長ねぎ</div> <div>玉葱 にんじん</div> <div></div>	<div>有機米ごはん じゃがいも</div> <div>小麦粉(麦) でんぷん さとう</div> <div>パン粉(麦) こめ油 さんおんとう</div>	587 kcal	22.6 g	17.9 g	2.1 g
9	火	<div>ちいき</div> <div>郷土料理献立★青森県★</div> <div>「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。</div> <div>日本型食生活献立</div> <div>ごはん</div> <div>さけのしおやき</div> <div>せんべい汁(麦)</div> <div>主食</div> <div>牛乳(乳)</div> <div>ひじきの油いため</div> <div>主菜</div> <div>汁物</div> <div>副菜</div>	<div>牛乳(乳) とり肉 ひじき</div> <div>ぶた肉 さつまあげ</div> <div>大豆 さけ</div> <div></div>	<div>ごぼう にんじん ほししいたけ</div> <div>長ねぎ さやいんげん</div>	<div>ごはん せんべい(麦)</div> <div>さんおんとう こめ油</div>	550 kcal	24.7 g	14.8 g	2.3 g	
10	水	<div>みそかけうどん</div> <div>〈ソフトめん(麦)+かけ汁〉 牛乳(乳)</div> <div>ちくわ揚げ①(麦) ヨーグルト(乳)</div>	<div>牛乳(乳) ぶた肉 みそ</div> <div>ちくわ(麦) ヨーグルト(乳)</div>	<div>玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし たけのこ</div> <div>とろろこし ほししいたけ にんにく</div> <div>しょうが</div>	<div>ソフトめん(麦) でんぷん こめ油</div>	625 kcal	30.0 g	16.1 g	2.3 g	
11	木	<div>ごはん 牛乳(乳)</div> <div>マーボー厚揚げ</div> <div>スープ餃子(麦)</div> <div></div>	<div>牛乳(乳) ぶた肉 とり肉</div> <div>あつあげ みそ</div>	<div>キャベツ しょうが 長ねぎ 玉ねぎ</div> <div>にんじん もやし ほししいたけ こまつな</div> <div>たけのこ グリンピース にんにく</div>	<div>ごはん 小麦粉(麦) でんぷん</div> <div>さとう ごま油 油 ラード</div> <div>こめ粉 さんおんとう</div>	548 kcal	20.1 g	14.5 g	2.1 g	
12	金	<div>ドッグパン(乳、麦) 牛乳(乳)・いちご</div> <div>ウイナーソーセージ①・ナポリタンソースかけ</div> <div>青菜のシチュー(乳、麦)</div>	<div>牛乳(乳) ウイナーソーセージ</div> <div>チーズ(乳) ほたてエキス</div> <div>スキムミルク(乳)</div>	<div>玉葱 にんじん こまつな</div> <div>にんにく マッシュルーム</div> <div>ピーマン</div> <div></div>	<div>パン(乳、麦) じゃがいも</div> <div>こめ油 生クリーム(乳)</div> <div>小麦粉(麦) さとう 油</div>	638 kcal	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	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 ぜんまい 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 ★ 磐崎小学校 ★ ★ よくかむ献立 ★ ざっこごはん 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	牛乳(乳) みそ かまぼこ こんぶ ちりめんじゃこ 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 くら水 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 給食で取り組むSDGs 献立 ごはん 牛乳(乳) あんこうのからあげ キムチチゲ SDGsかわつくりんご	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	食育の日献立 ごはん 主 食 なっとう 牛乳(乳) ブロッコリーのおかかマヨあえ 主 菜 とん汁 汁 物 副 菜	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず 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 だいこん 長ねぎ とうもろこし ブロッコリー キャベツ	ごはん じゃがいも 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 おおもむぎ入りやさいスープ クリスマスケーキ	牛乳(乳) とり肉 だいず 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 おかかふりかけ 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) だいずこざかな	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) みそ ぶた肉 青のり だいず 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。) ※海そう類は、海洋生物(小さいえび・かに)等が混入す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。

もうすぐ冬休み！
食生活の
ポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

食べ過ぎないよう、
ゆっくりよく
かんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう