



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

三和学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | こんだて名 | からだをつくる食品 | からだのちょうしをととのえる食品 | エネルギーのもとになる食品 | 1人1日 I kcal | たんぱく質 たんぱく質 g | 脂質 脂質 g | 食塩相当量 食塩相当量 g |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|------------------|------------|------------------|
| 1 | 月 | ごはん 牛乳(乳) あげしゅうまい②(麦) キムチチゲ ミニトマト | 牛乳(乳) ぶた肉 やきどうふ こんぶ みそ | はくさい 長ねぎ にんじん しいたけ えのきたけ にら しょうが 大根 にんにく りんご 玉ねぎ ミニトマト | ごはん さとう 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 ラード こめ油 | 602 kcal | 24.9 g | 21.9 g | 1.8 g |
| 2 | 火 | ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしのとさ煮 煮びたし(麦) わかめ汁 | 牛乳(乳) わかめ とうふ みそ いわし ちくわ(麦) かつおぶし | 長ねぎ こまつな にんじん もやし | ごはん じゃがいも さとう | 548 kcal | 25.1 g | 15.9 g | 2.1 g |
| 3 | 水 | コッペパン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) きりぼし大根のサラダ イタリアンスープ(卵,乳,麦) オレンジ | 牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) チーズ(乳) | にんじん 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし きりぼし大根 もやし ピーマン 赤パプリカ オレンジ レーズン | パン(乳,麦) パン粉(麦) ごま さとう ごま油 クリーム(乳) | 581 kcal | 24.1 g | 22.0 g | 1.8 g |
| 4 | 木 | ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 コロッケ(麦) まめみそ なめこ汁 かみかみメニュー | 牛乳(乳) とうふ みそ だいたい ぶた肉 | なめこ 大根 長ねぎ 玉ねぎ | ごはん 小麦粉(麦) じゃがいも さとう ラード パン粉(麦) こめ油 | 624 kcal | 21.1 g | 22.6 g | 1.5 g |
| 5 | 金 | チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) キャベツとコーンのソテー アセロラゼリー | 牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ハム | 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく とうもろこし キャベツ こまつな アセロラ | ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) こめ油 さとう | 634 kcal | 21.1 g | 17.3 g | 2.5 g |
| 8 | 月 | <p>◆ 有機米使用献立 ◆ ※高野小学校は9日に実施します。</p> <p>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！</p> | | | | | | | |
| | | ゆうきまいごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いりどうふつつみやき ブロッコリーのおかかマヨあえ にらたま汁(卵) | 牛乳(乳) たまご(卵) とうふ とり肉 マグロフレーク かつおぶし | にら にんじん 玉ねぎ えだまめ しょうが ほししいたけ ブロッコリー とうもろこし | ゆうきまいごはん でん粉 さとう ノンエッグマヨネーズ | 606 kcal | 26.4 g | 22.0 g | 1.9 g |
| 9 | 火 | <p>◆ 魚食 給食 ◆ いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日はあんこうです。</p> | | | | | | | |
| | | ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 あんこうのからあげ ひじきの油いため 大根のみそ汁 | 牛乳(乳) 油あげ みそ あんこう とり肉 干しひじき だいたい さつまあげ | はくさい 大根 しょうが ほししいたけ にんじん さやいんげん | ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう ごま | 558 kcal | 23.7 g | 18.3 g | 1.8 g |
| 10 | 水 | コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・マリネソース クラムチャウダー(乳,麦) | 牛乳(乳) あさり とり肉 しろはなまめ チーズ(乳) スキムミルク(乳) たまご(卵) | マッシュルーム 玉ねぎ パセリ 赤パプリカ 黄パプリカ レモン | パン(乳,麦) じゃがいも こめ油 ホワイトルウ(乳,麦) なまクリーム(乳) さとう | 602 kcal | 26.4 g | 20.0 g | 2.7 g |

12月(小学校)



三和学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | こんだて名 | からだをつくる食品 | からだのちょうしをととのえる食品 | エネルギーのもとになる食品 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | |
|--------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------|--------|-------|
| 11 | 木 | <div>!! 地域の郷土料理献立 !!</div> <div>大師講団子(三和地区)</div> <div>ごもくうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) だいしこうだんご(大師講団子) みかん</div> <div>だんごは、よくかんでたべましょう。</div> | 牛乳(乳) とり肉 油あげ なると あずき | にんじん 長ねぎ ほうれん草 ほししいたけ みかん | ソフトめん(麦) さとう こめ しらたまもち | <div>夕食は塩分ひかえめに。</div> <div>599 kcal 25.2 g 14.0 g 2.5 g</div> | | | |
| 12 | 金 | ごはん 牛乳(乳) ホイコーロー はるさめスープ ミニトマト | 牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ | にんじん もやし こまつな キャベツ 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく ミニトマト | ごはん はるさめ こめ油 さとう でん粉 | 532 kcal | 22.8 g | 15.0 g | 2.1 g |
| 15 | 月 | ごはん 牛乳(乳) <div>日本型食事献立</div> いわしのおろし煮 こんにゃくのきんぴら はくさいとふのみそ汁(麦) ヨーグルト(乳) | 牛乳(乳) 油あげ みそ いわし さつまあげ ヨーグルト(乳) | はくさい ほうれん草 大根 こんにゃく にんじん えだまめ | ごはん じゃがいも まめふ(麦) さとう こめ油 ごま油 ごま | <div>夕食は塩分ひかえめに。</div> <div>625 kcal 27.5 g 18.6 g 2.5 g</div> | | | |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳(乳)・ココア ちくわのいそべあげ(麦) マーボー大根 | 牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ みそ ちくわ(麦) 青のり | にんにく しょうが 大根 玉ねぎ 長ねぎ にんじん たけのこ こねぎ ほししいたけ トマト | ごはん さとう こめ油 ごま油 でん粉 ココア | 609 kcal | 22.4 g | 17.9 g | 1.9 g |
| 17 | 水 | コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) ポークウインナー(麦)・トマトソース ほうれん草のクリームスープ(乳,麦) りんご | 牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ウインナー(麦) スキムミルク(乳) | とうもろこし ほうれん草 玉ねぎ にんじん トマト りんご | パン(乳,麦) なまクリーム(乳) こめ油 さとう ホワイトルウ(乳,麦) こめ油 | 624 kcal | 26.3 g | 21.9 g | 2.1 g |
| 18 | 木 | カレーピラフ【げんりょうごはん】 牛乳(乳) もみの木ハンバーグ・ホワイトソース(乳,麦) やさいスープ クリスマスケーキ(卵,乳,麦) | 牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 ベーコン スキムミルク(乳) たまご(卵) | 玉ねぎ はくさい にんじん もやし ほうれん草 しょうが にんにく とうもろこし グリンピース マッシュルーム しめじ パセリ | ごはん さとう ラード こめ油 オリーブオイル バター(乳) 水あめ ホワイトルウ(乳,麦) 小麦粉(麦) なまクリーム(乳) ココア チョコレート(乳) | 661 kcal | 44.2 g | 25.5 g | 2.1 g |
| 19 | 金 | <div>季節の行事食献立</div> <div>冬至</div> <div>ざっこくごはん なっとう 牛乳(乳) とうじかぼちゃ とん汁(しょうがふうみ)</div> <div>日本型食事献立</div> | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ あずき なっとう | しょうが こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 大根 かぼちゃ | ごはん おしむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くらまい はとむぎ アマランサス じゃがいも さとう | 562 kcal | 25.7 g | 14.6 g | 1.6 g |
| 22 | 月 | ごはん 牛乳(乳) <div>日本型食事献立</div> チキンカツ(麦) ジャーマンポテト(乳) とり肉とほうれん草のとりみスープ | 牛乳(乳) とり肉 とうふ だいた ベーコン | 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが パセリ | ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 じゃがいも バター(乳) | 616 kcal | 23.4 g | 20.5 g | 2.1 g |
| 給食回数：16回 エネルギー：599kcal たんぱく質：25.6g 脂質：19.3g カルシウム：387mg 食塩相当量：2.1g | | | | | | | | | |

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の白も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに()で表記しています。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)