



# 令和7年12月分 学校給食予定献立表（小学校）



勿来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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 相当量
1	月	ごはん 牛乳(乳) いりどうふつみやき にんじんのきんぴら どさんこ汁	牛乳(乳)・だいすペースト (福島県産・通年) とり肉 だいす とうふ ゼラチン ぶた肉 みそ	えだ豆 しょうが 玉ねぎ にんじん もやし(福島県産・通年) とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) にんにく ほししいたけ こんにゃく ピーマン	ごはん(いわき市産・通年) さとう でんぶん 油 こめ油 きびざとう ごま ジャガイモ とうにゅうバター	587 kcal	26.2 g	18.1 g	1.9 g
2	火	コツペパン(乳,麦) 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦) げんえんソース マセドアンヌサラダ やさいスープ	牛乳(乳) だいす ホキ ハム ベーコン	にんじん ブロッコリー(福島県産) セロリ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ほうれん草	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でんぶん パン粉(麦) こめ油 ジャガイモ はちみつ マヨネーズ	628 kcal	25.8 g	24.3 g	2.3 g
3	水	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ハッシュポテト ドライカレー わかめスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいすミート(福島県産・通年) わかめ とうふ	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが とうもろこし 長ねぎ(いわき市産)	ごはん じょうしん粉 ジャガイモ 油 こめ油 こめ粉(福島県産) ごま きびざとう でんぶん さとう	591 kcal	22.8 g	16.5 g	1.9 g
4	木	♪ 植田小学校リクエストメニュー ♪	こんだてCMです『おいしく残さず食べてください！！』						
5	金	みそラーメン 牛乳(乳) <ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ> あげようざ(麦)② ポパイサラダ れいとうパイン	牛乳(乳) ぶた肉 ハム みそ	キャベツ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 にら(福島県産) もやし にんにく とうもろこし はくさい(いわき市産) にんじん たけのこ パイナップル	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぶん さとう 油 ラード きびざとう こめ油 ごま	630 kcal	26.5 g	19.9 g	2.6 g
8	月	◆ 有機米使用献立 ◆ ※川部小学校は10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！						
9	火	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) ミートボール ツナとキャベツのソテー とり肉とやさいのトマト煮	牛乳(乳) だいす とり肉 まぐろフレーク れんにゅう(乳)	しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ こまつな しめじ にんじん さやいんげん トマト(いわき市産)	パン(乳,麦) でんぶん さとう 油 ラード ジャガイモ こめ油 水あめ	622 kcal	26.9 g	18.8 g	2.1 g
10	水	ごはん 牛乳(乳) あげどうふの肉みそあんかけ ぶた肉のうま煮 ジャガイもと大根のみそ汁	牛乳(乳) とうふ ぶた肉 みそ こおりどうふ わかめ 油あげ だいすペースト	玉ねぎ こねぎ・大根(いわき市産) しょうが にんじん こんにゃく ほししいたけ	ごはん でんぶん こめ油 きびざとう ジャガイモ	584 kcal	23.8 g	19.2 g	1.9 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) ハムカツ(麦) ごぼうサラダ なめこ汁	牛乳(乳) だいす ぶた肉 とうふ みそ だいすペースト	玉ねぎ ごぼう にんじん きゅうり なめこ・大根・長ねぎ(いわき市産)	ごはん でんぶん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 ごま マヨネーズ	594 kcal	20.0 g	22.0 g	2.0 g
12	金	麦ごはん 牛乳(乳) なつとう 肉とやさいのバーベキューそーと あぶくま汁	牛乳(乳) だいす なつとう ぶた肉 さけ みそ だいすペースト	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが ごぼう 大根・長ねぎ・はくさい(いわき市産)	ごはん 大麦 さとう こめ油 きびざとう さといも	571 kcal	29.3 g	16.5 g	1.9 g

県北地方の  
郷土料理です。

給食回数 16回 平均栄養価: エネルギー 607kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.6g カルシウム 386mg 食塩相当量 2.0g

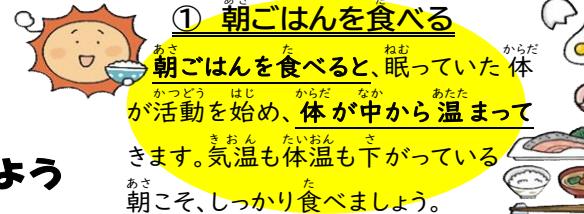


日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 相当量	
15	月	冬至給食 【かぼちゃのいとこ煮】	牛乳(乳) いわしのあげびたし かぼちゃのいとこ煮 はくさいと大根のみそ汁	牛乳(乳) いわし あずき とうふ 油あげ みそ だいすペースト	しょうが かぼちゃ 大根・はくさい・こまつな(いわき市産)	ごはん でんぶん こめ油 きびざとう ごま じゃがいも	606 kcal	25.5 g	18.3 g	1.8 g
16	火	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・ソースかけ ほうれん草とコーンのソテー さつまいもシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) だいす ぶた肉 とり肉 ウインナー チーズ(乳) ほたて スキムミルク(乳)	玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし にんじん マッシュルーム	パン(乳,麦) 小麦ふすま(麦) 油 じやがいも でんぶん さとう ラード きびざとう オリーブオイル さつまいも なまクリーム(乳) 小麦粉(麦) こめ油	686 kcal	26.7 g	28.6 g	2.1 g	
17	水	勿来第二小学校リクエストメニュー 魚食給食【あんこうのから揚げ】	ごはん 牛乳(乳) あんこうのからあげ プロッコリーのおかかマヨあえ ほうとう(麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) あんこう(いわき市産) かまぼこ かつおぶし ぶた肉 油あげ みそ	しょうが プロッコリー キャベツ にんじん かぼちゃ アセロラ はくさい・長ねぎ(いわき市産)	ごはん でんぶん こめ油 マヨネーズ ほうとうめん(麦) さとう	665 kcal	24.6 g	17.9 g	2.1 g
18	木	勿来第三小学校リクエストメニュー	カレーうどん 牛乳(乳) <ソフトめん(麦)+カレーなんばん> ミニあげパンふう(乳,麦) レタスとツナのサラダ	牛乳(乳) まぐろフレーク ぶた肉	フリルレタス・長ねぎ(いわき市産) キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	ソフトめん(麦) パン(乳,麦) こめ油 さとう きびざとう オリーブオイル こめ粉カレールウ	660 kcal	22.9 g	16.8 g	2.3 g
19	金	マーボーどうふどん 牛乳(乳) ワンタンスープ(麦) みかん	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ グリンピース もやし ほししいたけ こまつな みかん	ごはん ごま油 きびざとう でんぶん ワンタン(麦)	571 kcal	23.4 g	12.7 g	2.0 g	
22	月	クリスマス給食	チキンライス<げんりょうごはん> 牛乳(乳) フライドチキン(麦) ジュリエンヌスープ クリスマスデザート	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 とうにゅう かんてん	玉ねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリンピース キャベツ ピーマン パセリ いちご	ごはん 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) こめ油 水あめ	572 kcal	27.1 g	15.7 g	2.1 g

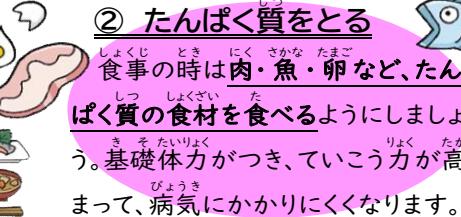


## 今月の食育目標

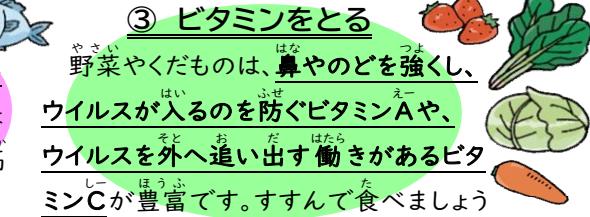
## 寒さに負けない食事をしよう



① 朝ごはんを食べる  
朝ごはんを食べると、眠っていた体  
が活動を始め、体が中から温まって  
きます。気温も体温も下がっている  
朝こそ、しっかり食べましょう。



② たんぱく質をとる  
朝ごはんの時は肉・魚・卵など、たん  
ぱく質の食材を食べるようにしましょ  
う。基礎体力がつき、ていこう力が高  
まって、病気にかかりにくくなります。



③ ビタミンをとる  
野菜やくだものは、鼻やのどを強くし、  
ウイルスが入るのを防ぐビタミンAや、  
ウイルスを外へ追い出す働きがあるビタ  
ミンCが豊富です。すすんで食べましょう

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は名称の後ろに( )で表記しております。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材が削れない時には献立や使用食材を変更する場合があります。

※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。

※ 「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ しらすや海うなぎには、海洋生物(小さなえび・かに)が混じる可能性があります。

※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。

ことしも、おいしくたべて  
くれてありがとう！

