



令和7年12月分 学校給食予定献立表（小学校）



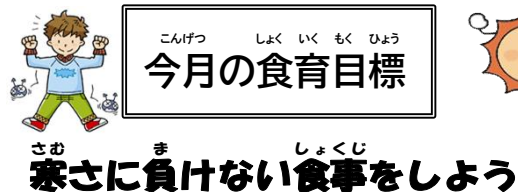
勿来学校給食共同調理場

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) いりどうふつつみやき にんじんのきんぴら どさんこ汁	牛乳(乳)・だいずペースト (福島県産・通年) とり肉 だいず 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 こんにやく ビーマン	ごはん(いわき市産・通年) さとう でんぷん 油 こめ油 きびざとう ごま じゃがいも とうにゆうバター	587 kcal	26.2 g	18.1 g	1.9 g
2	火	コッペパン(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) だいず 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) でんぷん パン粉(麦) こめ油 じゃがいも 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 だいずミート(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 しょうしん粉 じゃがいも 油 こめ油 こめ粉(福島県産) ごま きびざとう でんぷん 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!!』							
		みそラーメン 牛乳(乳) くちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ あげぎょうざ(麦)② ポパイサラダ れいとウパイン	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) でんぷん 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
5	金	ごはん 牛乳(乳) とり肉のてりやき こまつなとちくわの煮びたし(麦) とん汁 県産ひと口おうとうゼリー	牛乳(乳) とり肉 油あげ ちくわ(麦) ぶた肉 とうふ みそ だいずペースト かんてん	こまつな もやし こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ・大根(いわき市産) にんじん レモン もも(福島県産)	ごはん きびざとう じゃがいも  でんぷん さとう	572 kcal	29.0 g	14.4 g	1.8 g
8	月	◆ 有機米使用献立 ◆ 12月8日は「有機農業の日（オーガニックデー）」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作る農業でもあります。 ※川部小学校は10日に実施します。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！							
		ごはん 牛乳(乳) さばのこうみやき ひじきとこんさいの油いため すまし汁	牛乳(乳) さば ほしひじき とり肉 さつまあげ とうふ なた	こねぎ(いわき市産) レモン しょうが ごぼう れんこん さやいんげん にんじん えのきたけ ほうれん草	ごはん きびざとう さとう  こめ油 ごま	570 kcal	29.1 g	18.2 g	1.9 g
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) だいず とり肉 まぐろフレーク れんにゆう(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) でんぷん さとう 油 ラード じゃがいも 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 じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳(乳) とうふ ぶた肉 みそ こおりどうふ わかめ 油あげ だいずペースト	玉ねぎ こねぎ・大根(いわき市産) しょうが にんじん こんにやく ほししいたけ	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう じゃがいも	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) だいず ぶた肉 とうふ みそ だいずペースト	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 でんぷん 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ソテー あぶくま汁	牛乳(乳) だいず なつとう ぶた肉 さけ みそ だいずペースト 	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

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
15 月	冬至給食【かぼちゃのいとこ煮】 今年の冬至は12月22日です。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう！							
	ごはん 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 だいずペースト	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 でんぷん 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) だいず ぶた肉 とり肉 ウィンナー チーズ(乳) ほうたて 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 じゃがいも でんぷん 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 ♪ こんだてCMです『栄養バランスを考えた献立なので、残さず食べてください。』 魚食給食【あんこうのからあげ】 あんこうは、なべ料理が有名ですが、から揚げにしてもおいしく食べられます。いわきの海の味わいをぜひどうぞ！！							
	ごはん 牛乳(乳) あんこうのからあげ ブロッコリーのおかまヨアエ 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 ブロッコリー 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 でんぷん 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 ♪ こんだてCMです『人気があるカレーとソフトめんを合わせてカレーうどんにしました。揚げパンのさとうの甘さとスパイシーなカレーうどんが絶妙にマッチします。みなさんおいしく食べましょう。』							
	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	マーボー豆腐どん 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 でんぷん 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 今日の給食は、ひと足早いクリスマス給食です。クリスマスには欠かせないチキンやデザートがつきます。もうすぐ冬休みですね。2学期最後の給食を楽しんで食べてください♡							
	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



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

食事の時は肉・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()で表記してあります。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。そのため食材が揃わ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。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)が混入す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。

ことも、おいしくたべてくれてありがとう！

