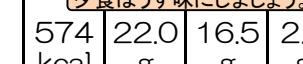
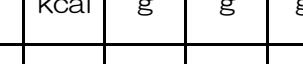
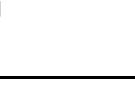
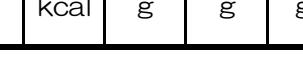
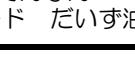


# 令和7年12月分 学校給食予定献立表 (小学校)



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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー - たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g			
1	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめに おでん(麦)みかん	牛乳(乳) ちくわ(麦) だいす こんぶ いわし	こんにゃく だいこん にんじん うめ みかん	ごはん ジョウシンコ 油 さとう ごま でんぶん さといも さんおんとう		608 kcal	23.4 g	15.7 g	2.1 g	
2	火	* いちじゅうにさい * 一汁二菜こんだて * 主食(ごはん)に、 主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心的に積極的に取り入れています。	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいす みそ とうふ たら	玉ねぎ にんじん ほうれんそう 長ねぎ きくらげ ほししいたけ とうもろこし グリンピース たけのこ にんにく しょうが	ごはん はるさめ こむぎこ(麦) パンこ(麦) でんぶん だいす油 ごま油 さとう 水あめ ラード		574 kcal	22.0 g	16.5 g	2.5 g	
3	水	コッペパン(乳,麦) マーレード・ジャム 牛乳(乳) かぼちゃとさつまいものコロッケ(麦) コーンポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) だいす ぶた肉 とうにゅう	玉ねぎ グリンピース とうもろこし かぼちゃ にんじん ほうれんそう	パン(乳,麦) ジャガいも さとう こむぎこ(麦) パンこ(麦) パーム油 こめ油 なまクリーム(乳) でんぶん コーンスターク さつまいも だいす油 マーマレードジャム 油		683 kcal	24.1 g	24.9 g	1.6 g	
4	木	ごはん 牛乳(乳)・バナナあじ さばしおやき ねぎの油みそ だいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ さば かつおぶし	だいこん 長ねぎ ほうれんそう		ごはん さんおんとう こめ油 さとう	578 kcal	25.0 g	19.7 g	1.9 g	
5	金	ごはん 牛乳(乳) なっとう ひじきとこんさいの油いため かきたま汁(卵) かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 ひじき たまご(卵) さつまあげ だいす なっとう	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう ごぼう れんこん さやいんげん	ごはん でんぶん さとう こめ油 ごま		551 kcal	26.1 g	15.8 g	1.8 g	
8	月	* 有機米使用こんだて *	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行います。また、自然の生態系を大切にする農業もあります。 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	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) ごもくきんぴら ご汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) だいす ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉 さつまあげ 卵(卵)	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく なめこ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ トマト バセリ にんにく なし		ごはん こめこうじ でんぶん こめ油 さとう オリーブオイル		665 kcal	30.2 g	25.6 g	2.3 g
10	水	コッペパン(乳,麦) レーズソクリーム(乳) 牛乳(乳) やさいメンチカツ(麦)・ワインソースかけ とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 だいす ぶた肉	玉ねぎ にんじん ほうれんそう セロリ キャベツ		パン(乳,麦) ジャガいも でんぶん こむぎこ(麦) コーソフラー さとう 油 パンこ(麦) こめ油 レーズソクリーム(乳)		696 kcal	25.9 g	28.1 g	2.0 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) だいすのドライカレー わかめとはくさいのスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ だいす ヨーグルト(乳)	はくさい 長ねぎ えだまめ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム もやし		ごはん こめ油 こめこ さとう		583 kcal	26.5 g	13.1 g	1.7 g
12	日	みそどん【ソフトめん(麦)+みそかけ汁】 牛乳(乳) はるまき(麦) みかん かみかみメニュー	牛乳(乳) だいす ぶた肉 みそ とり肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ にら もやし キャベツ とうもろこし きくらげ にんにく しょうが たけのこ みかん		ソフトめん(麦) こめ油 こむぎこ(麦) でんぶん はるまき ラード だいす油		603 kcal	24.0 g	16.3 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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) バジルみそチキン はくさいとこまつなにびたし きのこけんちん汁 こざかなだいす 一汁二菜こんだて かみかみメニュー	牛乳(乳) とうふ だいす みそ とり肉 かつおぶし 青のり かたくちいわし だいす	えのきたけ だいこん はくさい しめじ ほうれんそう こまつな ごぼう 長ねぎ バジル もやし	ごはん ジャガイモ こめ油 きびざとう でんぶん さとう ごま	612 kcal	31.5 g	20.1 g	2.2 g
16	火	ごはん 牛乳(乳) あんこうのからあげ かぼちゃのいとこに どさんこ汁(乳) 一汁二菜こんだて	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ あずき あんこう	にんじん もやし 長ねぎ とうもろこし しょうが にんにく かぼちゃ	ごはん ジャガイモ こめ油 バター(乳) さとう でんぶん	605 kcal	25.6 g	18.1 g	1.6 g
17	水	* 季節の行事食こんだて * クリスマス ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ほしのハンバーグ(麦)・デミグラスソース ミニトマト② やさいスープ ココアといちごのカップケーキ サンタ	牛乳(乳) ぶた肉 だいす とり肉 きなこ とうにゅう	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう しょうが にんにく トマト	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも なたね油 パーム油 とうにゅうバター ラード こめこ でんぶん 水あめ こめ油 ココア	631 kcal	24.4 g	23.8 g	2.1 g
18	木	ざっこくごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし こまつなみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) とうふ 油あげ だいす みそ いわし	こまつな しょうが オレンジ	ごはん おおむぎ もちきび ごま たかひび はつかげんまい アラサツ くろまい はとむぎ ジャガイも さとう でんぶん こめ油	607 kcal	25.6 g	19.9 g	1.8 g
19	金	ごはん 牛乳(乳) ソースヒレカツ(卵,麦) なめことだいこんのみそ汁 ゆずゼリー	牛乳(乳) だいす みそ ぶた肉 たまご(卵)	なめこ だいこん 玉ねぎ 長ねぎ レモン ゆず	ごはん こむぎこ(麦) さんおんとう でんぶん なたね油 ショートニング パンこ(麦) こめ油 さとう 水あめ	555 kcal	19.4 g	14.5 g	1.9 g
22	月	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ワインナーとキャベツのソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィンナー	しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく キャベツ こまつな	ごはん ジャガイモ カレールウ(乳,麦) こめ油 ハヤシルウ(麦)	597 kcal	20.0 g	18.6 g	2.5 g

給食回数：16回 エネルギー：609kcal たんぱく質：25.0g 脂質：19.3g カルシウム：396mg 食塩相当量：2.0g

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに( )で表記しています。たまご(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か) ※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。 ◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。



ふゆほんばん むか あさばん ひ こ きび さむ て あら  
いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが  
おづくら かぜ いちょうえん かんせんしょう ふせ つか  
億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った  
ていねい て あら かんじん しょくじ すいみん ついこうりょく たか かぜ  
丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪  
じょうぶ からだ じょうぶ からだ じょうぶ からだ まも  
をひきにいい丈夫な体をつくりましょう。

