

2025



12月学校給食献立予定表

黒磯学校給食共同調理場

日	曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう			
			(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) 体のちょうしをとのえる食品		(きいろのなかま) 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	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1	月	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ こんぶあえ わふうクリームスープ	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	ほししいたけ キャベツ だいこん はくさい たまねぎ りんご	ごはん さとう さといも	油 ごま油	670	25.6	21.5	2.0
									858	31.7	25.5	2.4
2	火	ごはん 牛乳 とり肉のこうみやき ひじきのいために いもがら入りみそ汁	とり肉 みそ 油あげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ねぎ いもがら えだまめ	ごはん さとう さといも	油	634	29.9	17.9	2.5
									843	38.5	24.2	3.3
3	水	パン 牛乳 しろみざかなフライ (ソース) ごまヨササラダ マロニースープ	すけそくだら とり肉 まぐろ なると いんげんまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー	もやし キャベツ だけのこ ねぎ	パン パンこ マロニー	ごま 油 ノンエッグマ コネーズ	645	28.3	25.6	2.5
									823	35.8	31.6	3.2
4	木	ごはん 牛乳 いものこ汁 おかかあえ ぎゅう肉とごぼうのいためもの	ぎゅう肉 みそ とうふ 油あげ かつおぶし	牛乳	にんじん ごまつな	もやし だいこん ほししいたけ ねぎ キャベツ ごぼう	ごはん さとう さといも	油	631	26.3	18.8	2.3
									821	33.0	22.7	2.8
5	金	バターパン プレーンオムレツ 牛乳 わふうスバゲティ もやしのスープ	たまご ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	キャベツ しめじ もやし たまねぎ	パン スバゲティ	油	637	26.2	26.0	2.5
									863	36.0	35.5	3.3
8	月	ごはん 牛乳 やさいかきあげ (たれ) きりほしだいこんのいために とん汁	ぶた肉 油あげ とうふ さつまあげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ だいこん しめじ	ごはん さとう こむぎこ さといも	油	678	22.0	22.7	2.3
									927	30.0	30.9	2.9
9	火	ごはん 牛乳 カマスのピリからやき ナムル ちゃんこ汁	カマス とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ はくさい もやし えのきだけ	ごはん	ドレッシング	634	28.8	21.7	2.0
									805	35.5	26.4	2.4
10	水	パン いちごジャム 牛乳 かぼちゃグラタン いろいろサラダ ミネストローネ	いんげんまめ ぶた肉 ハム とうじゅう	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ ブロッコリー	セロリ とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも こめこ ジャム	油 ドレッシング	637	24.3	21.2	2.4
									830	31.7	27.0	3.2
11	木	ごはん 牛乳 みそカツ からしあえ すまし汁	ぶた肉 かまぼこ とり肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	もやし ねぎ しめじ キャベツ	ごはん パンこ さとう	油	634	24.5	19.3	2.3
									823	31.6	23.6	2.9
12	金	キャラメルパン 牛乳 フォーのスープ もやしとだいすのサラダ とり肉のハーブやき	とり肉 だいす	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ ほししいたけ もやし えだまめ	パン フォー	油 ドレッシング	631	29.6	22.3	2.7
									815	36.6	26.3	3.4
15日は台湾給食です。ルーローハンの具を、ごはんのにせていただきます。												
15	月	ごはん 牛乳 ルーローハンのぐ ショロンポー (2こ) ルオポータン マンゴプリン	ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だけのこ だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ マゴプリン	油 ごま油	715	26.3	24.7	2.7
									856	30.4	26.8	3.1
16	火	ごはん 牛乳 とりのからあげ のっぺい汁 ほうれん草のあえもの	とり肉 とうふ 油あげ まぐろ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん なめこ キャベツ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	油	643	29.0	20.2	1.9
									816	34.6	24.1	2.3
17	水	くろパン 牛乳 ぎょかいナゲット (2・3) はるさめのちゅうかあえ やさイトマトスープ	たちうお いわし たら あじ ウインナー ハム いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ もやし だいこん	パン ざとう はるさめ じゃがいも くろざとう	油 ごま油 ごま	644	24.9	22.6	3.0
									832	31.8	27.8	3.9
18	木	ごはん 牛乳 こんさいカレー だいこんサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ハム かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん りんご だいこん	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	697	23.8	20.4	2.8
									857	28.7	22.9	3.2
19	金	ドッグパン (パン・ウインナーケチャップあえ) 牛乳 わかめのサラダ コーンスープ	ウインナー ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	669	26.8	25.8	3.1
									850	34.1	32.8	3.8
22	月	ごはん 牛乳 いわしおかかに かぼちゃ入りすいとん汁	いわし かつおぶし 油あげ かまぼこ なると みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ごまつな	もやし ねぎ だいこん	ごはん すいとん さとう	ごま	638	24.5	18.4	2.4
		冬至献立							830	30.9	22.8	3.0
23	火	ごはん 牛乳 なっとう ごもくきんぴら こんさいのごま汁	なっとう みそ ぶた肉 油あげ とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ れんこん だいこん	ごはん さとう さといも	油 ごま	661	28.4	19.8	2.2
		かみかみ献立							815	32.9	21.9	2.7
24	水	ミルクパン 牛乳 はなやさいサラダ ビーフシチュー こめこのクリスマスケーキ	ぎゅう肉 ハム	牛乳 だっしふん にゅう	にんじん ブロッコリー	カリフラワー キャベツ しめじ たまねぎ セロリ	パン じゃがいも ケーキ	ドレッシング 油	667	26.4	24.3	2.8
		クリスマス献立							825	33.5	27.5	3.6
25	木	ごはん 牛乳 あつやきたまご わふうサラダ おでん	たまご ちくわ さつまあげ がんも	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし キャベツ だいこん えだまめ ほししいたけ	ごはん	ドレッシング ごま	630	26.6	19.5	2.7
									820	33.9	23.6	3.4
冬休みも早寝・早起きして、朝食をとり、生活リズムをくずさないようにしましょう。 ★都合により献立を変更する場合があります。★0157対策のため生野菜は出していません。						栄養量	小学生 (中学年)	月平均	652	26.4	21.7	2.5
							基準量	650	26.0	21.7	2.0	
							中学生	月平均	837	33.2	26.5	3.1
							基準量	830	33.2	27.7	2.5	