

12月の給食目標
衛生に気を付けて
食事をしよう

12月給食献立予定表

太字：給食ポスの意見を
反映したメニューです。

令和7年度
市貝小学校

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。
◎ 3つのグループを食べた。
○ 2つのグループを食べた。
△ 1つのグループを食べた。
× 何も食べない。

曜日	こんだて	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	
1 (月)	キャロットピラフ	ベーコン		にんじん たまねぎ	米	バター	618 20.3 18.4
	牛乳		牛乳				
	ラザニア	ぶたにく	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ トマト しょうが にんじん	ラザニア 小麦粉	油 バター	
	ひじきとコーンのサラダ		ひじき	とうもろこし にんじん ブロッコリー		スクール焙煎胡麻 ドレッシング	
	にくだんごスープ	ミートボール		にんじん はくさい しいたけ	はるさめ		
2 (火)	ごはん				米		674 25.1 25.9
	牛乳		牛乳				
	とんかつ	ぶたにく だいず			でんぶん パン粉	サラダ油	
	シーザーサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん キャベツ 赤ピーマン	クルトン	シーザードレッシング (たまご)	
	みそけんちん	とりにく とうふ みそ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく はくさい	さといも	サラダ油	
3 (水)	ごはん				米		675 27.2 24.9
	牛乳		牛乳				
	さばのみそに	さば みそ			さとう		
	もやしのしろナムル			もやし ほうれんそう にんにく		ごま油 ごま	
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく さつまあげ		だいこん にんじん しらたき えだまめ しょうが ねぎ	さとう	サラダ油	
* 有機野菜給食⑥ * (ゆうきやさいきゅうしょく) 「ハニーレモントースト」：レモン							
4 (木)	ハニーレモントースト		脱脂粉乳	レモン果汁	小麦粉 さとう はちみつ	ショートニング	723 23.5 33.3
	牛乳		牛乳				
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろツナ		ブロッコリー キャベツ きゅうり		香味たまねぎドレッシング	
	ボルシチふうスープ	ぶたにく	生クリーム	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト	じゃがいも	バター	
	しろいポンデドーナツ	たまご	全粉乳		小麦粉 さとう	ショートニング 油	
5 (金)	ごはん				米		695 29.0 25.0
	牛乳		牛乳				
	やさしいりやきにく	ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	さとう	サラダ油	
	ほうれんそうとごぼうのサラダ			ごぼう にんじん ほうれんそう とうもろこし		マヨネーズ(たまご) ごま ごま油	
	スープワントン	ぶたにく なんと		にんじん もやし キャベツ	ワントン	サラダ油	
8 (月)	ちゃめし				米		655 25.5 21.0
	牛乳		牛乳				
	チキンナゲット②	とりにく だいず おから			パン粉 でんぶん	油	
	いそべあえ	のり		ほうれんそう にんじん	さとう	サラダ油	
	にこみおでん	ウインナー さつまあげ ちくわ がんもどき	こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく	じゃがいも		
9 (火)	ごはん				米		628 23.4 19.2
	牛乳		牛乳				
	えびカツ	えび だいず			パン粉 米粉	サラダ油	
	マカロニサラダ	ハム		にんじん キャベツ とうもろこし	マカロニ	コーンクリーミー ドレッシング	
	いものこじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	さといも	サラダ油	
10 (水)	キンパふうまぜごはん	ぶたにく	かんこくのり	ねぎ にんじん たくあん はくさいキムチ にんにく こまつな	米 さとう	ごま油 ごま	644 27.3 22.9
	牛乳		牛乳				
	にらまんじゅう	ぶたにく だいず		にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉	ごま油	
	くらげサラダ	くらげ		にんにく きゅうり だいこん		ごま油 ごま	
	かんこくふうみそしる	とりにく とうふ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	さといも	ごま油 ごま	
11 (木)	とうにゅうちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ 豆乳		にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな	ちゅうかめん でんぶん	サラダ油 ごま油	690 32.5 27.0
	牛乳		牛乳				
	スコッチエッグ	たまご ぶたにく とりにく だいず		たまねぎ	パン粉	油	
	ハムとだいこんのマリネ	ハム		だいこん パセリ		マリネドレッシング	
	アセロラゼリー			アセロラ果汁	さとう		
12 (金)	ごはん				米		669 27.3 19.8
	牛乳		牛乳				
	ごまだれとうふハンバーグ	だいず とりにく とうふ		たまねぎ トマト	さとう でんぶん	ごま ごま油	
	のいずあえ	まぐろツナ	のり	ほうれんそう		ごま	
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ		にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	じゃがいも さとう	サラダ油	

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>
(8歳～9歳の場合)

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g～32g	14g～21g	2g未満
678kcal	27.0g	24.2g	2.5g



朝ごはんは食べましたか？
 しるしをつけましょう。
 ◎ 3つのグループを食べた。
 ○ 2つのグループを食べた。
 △ 1つのグループを食べた。
 × 何も食べない。

		おもとに体をつくる		おもとに体の調子を整える		おもとにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		あか		みどり		きいろ		たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	脂質(g)
15 (月)	ごはん 牛乳 カニたま キムチあえ しせんふうマーボーどうふ	たまご カニ ぶたにく どうふ みそ	牛乳	グリーンピース きゅうり だいこん もやし にんにく ねぎ にんにく		米 さとう さとう さとう てんぷん	サラダ油	707 30.9 26.9
16 (火)	ハヤシライス (もちげんまいいりごはん) (ハヤシソース) 牛乳 こんにやくサラダ けんさんヨーグルト	ぶたにく わかめ こんぶ くきわかめ ふのり とさかのり ヨーグルト	脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト バナナ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり こんにやく		米 もち玄米 小麦粉 棒々鶏ドレッシング	サラダ油	611 19.7 18.3
17 (水)	わかめむぎごはん 牛乳 はるまき ひじきいりちゅうかサラダ ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく ハム ハム たまご	わかめ 牛乳 ひじき しらすぼし	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう		米 麦 はるさめ 小麦粉 米粉 さとう てんぷん ごま油 ごま油	サラダ油 ごま油 ごま油	730 20.4 27.2
* 有機野菜給食⑦ * (ゆうきやさいきゅうしょく) 「冬至(とうじ)シチュー」:かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・にんじんの葉								
18 (木)	バターロールパン 牛乳 とりにくのトマトソースかけ イタリアンサラダ とうじシチュー	とりにく まぐろツナ とりにく	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 全粉乳 生クリーム	にんにく たまねぎ ズッキーニ にんじん セロリ トマト キャベツ きゅうり にんじん さやいんげん かぼちゃ にんじん たまねぎ にんじんのは		小麦粉 さとう じゃがいも オリーブオイル イタリアンドレッシング マーガリン バター	ショートニング	659 30.1 30.9
19 (金)	ぎょうざどん(おぎごはん) (ぎょうざどんのぐ) 牛乳 おこげスープ はちみつレモンゼリー	とりにく ぶたにく ぶたにく	牛乳	にんにく しょうが キャベツ にはら たけのこ にんじん はくさい きくらげ こまつな レモン果汁		米 麦 てんぷん おこげ てんぷん はちみつ さとう	サラダ油 ごま油 ごま油	744 33.0 22.5
22 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグのわふうソース グリーンサラダ たっぷりやさいのたんたんスープ	ぶたにく とりにく だいず まぐろツナ とりにく みそ	牛乳	たまねぎ にんにく りんご レモン果汁 さやいんげん カリフラワー キャベツ きゅうり キャベツ にんじん しめじ ねぎ こまつな にんにく しょうが		米 さとう てんぷん 油 香味たまねぎドレッシング はるさめ ごま油 ごま		626 24.8 20.8
23 (火)	ごはん 牛乳 しろみざかなのみそチーズやき ひじきとだいずのいために じゃがいもとわかめのみそしる	ホキ みそ だいず ぎつまあげ とりにく あぶらあげ あぶらあげ どうふ みそ	牛乳 チーズ ひじき わかめ	たまねぎ どうもろこし こんにやく にんじん にんじん たまねぎ		米 さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ サラダ油	686 30.8 24.8
* クリスマス給食 * (クリスマスきゅうしょく)								
24 (水)	シュクメルリライス (ターメリックライス) (シュクメルリ) 牛乳 クリスマスカラーサラダ クリスマスケーキ	とりにく たまご	牛乳 牛乳 クリーム	にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが パセリ ブロッコリー 赤ピーマン どうもろこし		米 小麦粉 さとう さとう 小麦粉 油	サラダ油 ゴーイングリーミー ドレッシング	702 26.1 25.6
* 2学期もがんばったね給食 * (2がっきもがんばったねきゅうしょく)								
25 (木)	スパゲティミートソース 牛乳・ミルク・コーヒー てづくりフライドキッチン ツナサラダ	ぶたにく だいず とりにく まぐろツナ	粉チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース トマト にんにく しょうが バジル たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし		スパゲティ 小麦粉 さとう てんぷん 小麦粉 棒々鶏ドレッシング	サラダ油 サラダ油	743 36.3 25.9

★朝ごはんチェックについて



主食

ごはん・パン
めん類など



主菜

肉・魚介類・大豆製品・
卵などで作ったおかず



副菜

おもに野菜類
を材料とした
おかず

主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×