

12月の給食目標
衛生に気を付けて
食事をしよう

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。

12月給食献立予定表

太字：給食ポストの意見を
反映したメニューです。

令和7年度
市貝小学校

曜日	こんなて	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		あか	みどり	きいろ	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物			
1 (月)	キャロットピラフ 牛乳 ラザニア ひじきとコーンのサラダ にくだんごスープ	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						
		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		とうもろこし にんじん ブロッcoliー			スクール焙煎胡麻ドレッシング			
2 (火)	ごはん 牛乳 とんかつ シーザーサラダ みそけんちん	ミートボール		にんじん はくさい しいたけ		はるさめ		674	25.1	25.9
						米				
		牛乳				パン粉	サラダ油			
		ぶたにく だいす				クルトン	シーザードレッシング(たまご)			
3 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそに もやしのしろナムル ぶたにくとだいこんのもの	ハム		ブロッcoliー にんじん キャベツ 赤ビーマン				675	27.2	24.9
		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			
		牛乳				米				
		さば みそ		もやし ほうれんそう にんにく		さとう				
4 (木)	ハニーレモントースト 牛乳 ブロッcoliーとツナのサラダ ボルシチふうスープ しろいポンデドーナツ	ぶたにく さつまいげ		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	ごま油 ごま	723	23.5	33.3
						サラダ油				
		牛乳				小麦粉 さとう	ショートニング 油			
		まぐろツナ		ブロッcoliー キャベツ きゅうり			香味たまねぎドレッシング			
5 (金)	ごはん 牛乳 やさいいりやきにく ほうれんそうとごぼうのサラダ スープワンタン	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	695	29.0	25.0
		たまご	全粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング 油			
						米				
		牛乳				パン粉 でんぶん				
8 (月)	ごはん 牛乳 やさいいりやきにく ほうれんそうとごぼうのサラダ スープワンタン	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	655	25.5	21.0
				ごぼう にんじん ほうれんそう どうもろこし			マヨネーズ(たまご) ごま ごま油			
		ぶたにく なると		にんじん もやし キャベツ		ワンタン	サラダ油			
						米				
9 (火)	ごはん 牛乳 えびカツ マカロニサラダ いものこじる	牛乳				パン粉 米粉	サラダ油	628	23.4	19.2
		えび だいす				マカロニ	コーングリーミー ^{ドレッシング}			
		ハム		にんじん キャベツ とうもろこし						
		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 牛乳 にらまんじゅう くらげサラダ かんこくふうみそしる	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								
		ぶたにく だいす		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		にんにく きゅうり だいこん			ごま油 ごま			
11 (木)	どうにゅうちやんばん 牛乳 スコッチエッグ ハムとだいこんのマリネ アセロラゼリー	ぶたにく 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	690	32.5	27.0
		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			
		牛乳				パン粉	油			
		たまご ぶたにく とりにく だいす		たまねぎ			マリネドレッシング			
12 (金)	ごはん 牛乳 ごまだれとうふハンバーグ のりずあえ にくじやが	ハム		だいこん パセリ				669	27.3	19.8
				アセロラ果汁		さとう				
		牛乳				米				
		だいす とりにく とうふ まぐろツナ のり ぶたにく なまあげ		たまねぎ トマト ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん		さとう でんぶん	ごま ごま油 ごま			

※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)

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。

日付	朝ごはん内容	朝ごはんチェック		朝ごはん栄養		エネルギー(kcal)	
		朝ごはん		朝ごはん			
		主食	副食	主食	副食		
15 (月)	ごはん 牛乳 カニたま キムチええ しせんふうマーぼーどうふ	米				707	
16 (火)	ハヤシライス(もちげんまいりごはん) (ハヤシソース) 牛乳 こんにゃくサラダ けんさんヨーグルト	牛乳	グリンピース きゅうり だいこん もやし にんにく ねぎ にんにく	さとう さとう さとう てんぶん	サラダ油	30.9 26.9	
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	わかめ 牛乳		米 麦		730	
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	脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース マヨ バナナ しょうが にんにく	小麦粉 小麦粉	サラダ油	20.4 27.2	
19 (金)	ぎょうざどん(むぎごはん) (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 牛乳	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ トマト	はるさめ 小麦粉 米粉	サラダ油 ごま油	30.9	
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	牛乳	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	おこげ てんぶん はちみつ さとう	ごま油	22.5	
23 (火)	ごはん 牛乳 しろみざかなのみそチーズやき ひじきとだいすのいたために じやがいもとわかめのみそしる	牛乳 ホキ みそ だいす さつまあげ とりにく あぶらあげ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ とうもろこし 牛乳 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 てんぶん さとう はるさめ	ノンエッグマヨ サラダ油 ごま油 ごま	626 24.8 20.8	
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	牛乳 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが バセリ	米 小麦粉 さとう	サラダ油	702 26.1 25.6	
25 (木)	スパゲティミートソース 牛乳・ミルメークコーヒー てづくりフライドキチン ツナサラダ	ぶたにく だいす 牛乳 とりにく まぐろツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ポーリング グリンピース マヨ 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 とうもろこし	スパゲティ 小麦粉 さとう てんぶん 小麦粉 棒々鶏ドレッシング	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 → ×