

12月の給食目標  
朝ごはんを  
きゅうよう  
食後の休養の  
大切さを知ろう

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

令和7年度  
小貝小学校

曜日	月	献立	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	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 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		
		牛乳			牛乳						618
		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		20.3
		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		18.4
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			
								米			674
		牛乳						でんぶん パン粉	サラダ油		25.1
		ぶたにく だいこん			ブロッcoliー にんじん キャベツ 赤ビーマン			クルトン	シーザードレッシング(たまご)		25.9
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	さば 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		675
		牛乳						米			27.2
		ぶたにく さつまいも			もやし ほうれんそう にんにく			さとう	ごま油 ごま		24.9
		たまご			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		
<b>* 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</b>											
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		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			
			牛乳								723
		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		23.5
		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			33.3
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	たまご	全粉乳				小麦粉 さとう	ショートニング 油			
							米				
		牛乳									695
		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			29.0
8 (月)	ごはん 牛乳 ちやめし チキンナゲット② いそべあえ にこみおでん			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			25.0
		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				
		牛乳									
9 (火)	ごはん 牛乳 えびかつ マカロニサラダ いものこじる	どりにく だいこん おから					パン粉 でんぶん	油			655
		のり		ほうれんそう にんじん			さとう	サラダ油			25.5
		ウインナー さつまいも 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				21.0
10 (水)	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		牛乳				米				
		えび だいこん ハム									628
		ぶたにく とうふ、みそ		にんじん キャベツ とうもろこし			パン粉 米粉	サラダ油			23.4
				にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく			マカロニ	コーングリーミー <sup>ドレッシング</sup>			19.2
11 (木)	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			さとう	サラダ油 ごま			
			牛乳								644
		ぶたにく だいこん くらげ		にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが にんにく きゅうり だいこん			小麦粉	ごま油			27.3
		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			22.9
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	ぶたにく かまぼこ 豆乳	牛乳	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			
		たまご ぶたにく ハム		たまねぎ			パン粉	油			690
				だいこん パセリ				マリネドレッシング			32.5
				アセロラ果汁			さとう				27.0

※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。

		からだ おもに体をつくる		からだ 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)	
		あか		みどり		きいろ			
日付	内容	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質			
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				
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						707 30.9 26.9	
		たまご カニ		グリンピース きゅうり だいこん もやし にんにく	さとう				
		ぶたにく とうふ みそ		ねぎ にんにく	さとう てんぶん	サラダ油			
					米 もち玄米			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	わかめ 牛乳			米 麦			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	脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング			
		牛乳							
		とりにく		にんにく たまねぎ スッキーニ にんじん セロリ トマト	じゃがいも	サラダ油 オリーブオイル		659 30.1 30.9	
		まぐろツナ	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん さやいんげん		イタリアンドレッシング			
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	牛乳	半乳 全粉乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん たまねぎ にんじんのは	小麦粉	マーガリン バター			
		とりにく ぶたにく			米 麦				
				にんにく しょうが キャベツ にら	でんぶん	サラダ油 ごま油		744 33.0 22.5	
		ぶたにく		たけのこ にんじん はくさい きくらげ こまつな	おこげ でんぶん	ごま油			
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		レモン果汁	はちみつ さとう				
		ぶたにく とりにく だいす			米				
		まぐろツナ		たまねぎ にんにく りんご レモン果汁	さとう でんぶん	油		626 24.8 20.8	
		とりにく みそ		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		香味たまねぎドレッシング			
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		にんにく しょうが	はるさめ	ごま油 ごま			
		ホキ みそ	チーズ	たまねぎ とうもろこし					
		だいす さつまあげ とりにく あぶらあげ	ひじき	こんにゃく にんじん	さとう	サラダ油		686 30.8 24.8	
		あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん たまねぎ	じやがいも				
* クリスマス給食 * (クリスマスキュウしょく)									
24 (水)	シユクメルリライス(ターメリックライス) (シユクメルリ) 牛乳 クリスマスカラーサラダ クリスマスケーキ	牛乳			米				
		とりにく	牛乳	にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが バセリ	小麦粉 さとう	サラダ油		702 26.1 25.6	
				プロッコリー 赤ビーマン とうもろこし		コーンクリーミー ドレッシング			
		たまご	クリーム		さとう 小麦粉	油			
* 2学期もがんばったね給食 * (2がっつ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・ミルメーカーコーヒー てづくりフライドキチン ツナサラダ	ぶたにく だいす	粉チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ゼロリ グリンピース トマト	スパゲティ 小麦粉	サラダ油			
			牛乳	にんにく しょうが バジル たまねぎ	さとう			743 36.3 25.9	
		とりにく		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	でんぶん 小麦粉	サラダ油			
		まぐろツナ			棒々鶏ドレッシング				

### ★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 → ×