

れいわねんがつ  
令和7年12月

学校給食予定献立表

野田市立七光台小学校

日曜	こんだてめい 献立名	おもな材料とその働き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考	
		ちにく・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうど 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)			
1月	ごはん ぎゅうにゅう とりそぼろ もやしソテー いもとわかめのみそしる はやか	ごはん ぎゅうにゅう とりそぼろ もやしソテー いもとわかめのみそしる はやか	ごめ さとうあぶら あぶら じやかいも はやか	643kcal 14.9% 25.9% 3.1g			
2火	わふうスパゲティ ぎゅうにゅう ひじきのマリネ てづくりチーズパン	ベーコン ぎゅうにゅう ひじきハム チーズ	スパゲッティ オリーブ油 あぶらバター ぎゅうにゅう さとうあぶら パン	673kcal 14.8% 34% 3.5g			
3水	ごぎつねごはん ぎゅうにゅう フレークあえ とうにゅうりんじる こさかなごまアーモンド	あぶらあげ まぐろ ふたにくあぶらあげ とうにゅう かえりにほし	ごめ さとうごま まうさつまいも アーモンドさとうごま あぶら	672kcal 14.5% 29.6% 3.1g			
4木	ごはん ぎゅうにゅう たらのマヨコーンやき きりぼしだいこんのにつけ べだくさんみそしる りんご	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ ふたにくなまあげ	ごめ マヨネーズ さとう あぶらさつまいも りんご	617kcal 15.5% 25.5% 2.4g			
5金	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう ジャーチャンどうふ パンサンスー <sup>カ</sup> かみかみだいす	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく	ごめ はつがげんまい あぶらさとうかたりこ はるさめ さとう あぶらごま さとう	652kcal 14.6% 26.2% 1.7g			
8月	ブルコギどん ぎゅうにゅう ねぎだれナマル キムチとトックのスープ	ぎゅうにゅう あぶら	ごめ はつがげんまい あぶらさとう あぶらトックさとう かたりこごま にんじん たまねぎ きくらげえのきたけ はくさいキムチ	622kcal 15.7% 27.1% 2.9g			
9火	ごはん ぎゅうにゅう チーズとキムチのはるまき おかかあえ りきゅうじる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ かつおぶし とうふ あぶらあげ オレンジ	ごめ はるまきのかわ あぶらさとう こむぎご あぶらごま オレンジ	638kcal 15.6% 27.8% 2.7g			
10水	テーブルロール ぎゅうにゅう ミモザサラダ ポークリーンズ アーモンドカル	ぎゅうにゅう たまご ハム ぶたにく だいす いわし	パン あぶら あぶらじゃがいも さとう クリーム アーモンド カシューナツ さとう ごま	632kcal 15.8% 37.6% 2.1g			
11木	ごはん ぎゅうにゅう あじのねぎみそやき もやしのカレードレッシング かんごくふうぞうに ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう あじ ハム とりにくたまご	ごめ さとう あぶらさとう あぶらしらたまもち ゼリー	605kcal 15.7% 19.8% 2.4g			
12金	わかめうどん ぎゅうにゅう ごめこのケーキ やさいのごまドレッシングあえ キャンディチーズ	わかめ とりにくなるとうずらたまご あぶらあげ かつおぶし たまご ぎゅうにゅう あぶら さとうごま	うどん さとう はくさいえのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ ごめこむぎご さとう チョコレート あぶら さとうごま キャベツ きゅうり もやし コーン	646kcal 15.8% 32.6% 4.9g			
15月	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー コ尔斯ローサラダ マスカットゼリー入りフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう ハム マスカットゼリー	ごめ あぶら しゃがいも こむぎご バター あぶら さとう マスカットゼリー	685kcal 10.6% 22.7% 1.5g			
16火	ごはん ぎゅうにゅう さばのこみやき みぞけんちん もやしとこまつなのおひたし チヨナツツ	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ とりにく とうふ	ごめ ねぎ じやがいも ごま カシューナツ アーモンド さとう	700kcal 13.6% 31.4% 2.5g			
17水	きなこトースト ぎゅうにゅう クラムチャウダー <sup>ウ</sup> ワインナーとコーンのソテー <sup>ウ</sup> バナナ	きなこ とうふ ぎゅうにゅう とリコベーコン あさり とうにゅう ワインナー <sup>ウ</sup> バナナ	パン マーガリン さとう あぶら しゃがいも こむぎご バター あぶら さとう マスカットゼリー パン	611kcal 13.7% 40.5% 2.8g			
18木	ごはん ぎゅうにゅう たいこんのうまい しゃやものいそべあげ ひじきとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげボール しゃやも たまご あおのり ひじき	ごめ さとう こんにゃく こむぎご あぶら さとう あぶら ごま	628kcal 16.8% 25.1% 2.7g			
19金	チキンライス ぎゅうにゅう キャベツとチーズのサラダ ABCスープ クリスマスデザート	チキン ぎゅうにゅう チーズ ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう たまご	ごめ あぶら あぶら さとう じやがいも マカロニ ホットミックス バター さとう チョコレート ホットクリーム	752kcal 11.8% 28.7% 2.6g			
きゅうしょくかいすう 給食回数		すうかい 15回	※材料の割合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。				

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
12月平均栄養量	652	14.6	29.0	2.7	375	104	3.0	262	0.57	0.56	30	6.3
基準栄養量	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上