

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 さい りょう はたら 主 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 ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだ ちょうし 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		こめ		643kcal 14.9% 25.9% 3.1g							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		とりそぼろ	とりにく たまご	さとう あぶら	しょうが にんじん								
		もやしシテー	ベーコン	あぶら	もやし コーン								
		いもとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ こまつな								
	はやか			はやか									
2	火	わふうスパゲティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 あぶら パター		673kcal 14.8% 34% 3.5g							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		しめじ キャベツ たまねぎ にんにく こまつな								
		ひじきのマリネ	ひじき ハム	さとう あぶら	にんじん きゅうり								
		てづくりチーズパン	チーズ	パン									
		こぎつねごはん	あぶらあげ	こめ さとう ごま	にんじん								
3	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			672kcal 14.5% 29.6% 3.1g							
		フレークあえ	まぐろ		ほうれんそう もやし								
		とうにゅういりとんじる	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	あぶら さつまいも	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ								
		こざかなごまアーモンド	かえりにほし	アーモンド さとう ごま あぶら									
4	木	ごはん		こめ		617kcal 15.5% 25.5% 2.4g							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		たらのマヨコーンやき	たら	マヨネーズ	コーン にんじん たまねぎ パセリ								
		きりほしだいこんのにつけ	あぶらあげ	さとう	きりほしだいこん にんじん								
		ぐだくさんみそしる	ぶたにく なまあげ	あぶら さつまいも	だいこん にんじん しめじ ねぎ								
	りんご			りんご									
5	金	はつがげんまいごはん		こめ はつがげんまい		652kcal 14.6% 26.2% 1.7g							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		ジャーチャンどうふ	なまあげ ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん しいたけ にら								
		パンサンズ		はるさめ さとう あぶら ごま	きゅうり にんじん キャベツ								
		かみかみだいず	いりだいず きなこ	さとう									
8	月	ブルコギどん	ぶたにく	こめ はつがげんまい あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ さやいんげん	622kcal 15.7% 27.1% 2.9g							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		ねぎだれナムル		あぶら	こまつな はくさい ねぎ								
		キムチとトックのスープ	とりにく とうふ たまご	あぶら トック さとう かたくりこ 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								
9	火	ごはん		こめ		638kcal 15.6% 27.8% 2.7g							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		チーズとキムチのはるまき	ぶたにく だいず チーズ	はるまきのかわ あぶら さとう こむぎこ	にんじん はくさい はくさいキムチ にら								
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん									
		りきゅうじる	とうふ あぶらあげ	あぶら ごま	ごぼう だいこん しいたけ にんじん ねぎ								
	オレンジ			オレンジ									
10	水	テーブルロール		パン		632kcal 15.8% 37.6% 2.1g							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		ミモザサラダ	たまご ハム	あぶら	ほうれんそう たまねぎ								
		ボークビーンズ	ぶたにく だいず	あぶら じゃがいも さとう クリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト								
		アーモンドカル	いわし	アーモンド カシューナッツ さとう ごま									
11	木	ごはん		こめ		605kcal 15.7% 19.8% 2.4g							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		あじのねぎみそやき	あじ	さとう	ねぎ								
		もやしのカレードレッシング	ハム	あぶら さとう	もやし きゅうり								
		かんこくふうぞうに	とりにく たまご	あぶら しらたまもち	にんにく にんじん はくさい にら ねぎ								
	ひとくちゼリー			ゼリー									
12	金	わかめうどん	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	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	646kcal 15.8% 32.6% 4.9g							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		こめこのケーキ	たまご ぎゅうにゅう	こめこ こむぎこ さとう チョコレート									
		やさいのこまドレッシングあえ		あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり もやし コーン								
		キャンディチーズ	チーズ										
15	月	ごはん		こめ		685kcal 10.6% 22.7% 1.5g							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		チキンカレー	とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ パター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース								
		コールスローサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン								
		マスカットゼリー入りフルーツポンチ		マスカットゼリー	もも バイン みかん ナタデココ								
16	火	ごはん		こめ		700kcal 13.6% 31.4% 2.5g							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		さばのこうみやき	さば		ねぎ しょうが								
		みそけんちん	とりにく とうふ	じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ								
		もやしとこまつなのおひたし		ごま	こまつな もやし コーン								
	チョコナッツ			カシューナッツ アーモンド さとう									
17	水	きなこトースト	きなこ とうにゅう	パン マーガリン さとう		611kcal 13.7% 40.5% 2.8g							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		グラムチャウダー	とりにく ベーコン あさり とうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ パター	にんにく にんじん たまねぎ								
		ウインナーとコーンのソテー	ウインナー	あぶら	コーン キャベツ ビーマン								
		バナナ			バナナ								
18	木	ごはん		こめ		628kcal 16.8% 25.1% 2.7g							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		だいこんのうまに	ぶたにく あげボール	さとう こんにやく	だいこん しょうが にんじん さやいんげん								
		ししゃものいそべあげ	ししゃも たまご あおのり	こむぎこ あぶら									
		ひじきとえだまめのサラダ	ひじき	さとう あぶら ごま	もやし えだまめ コーン								
	チキンライス	とりにく	こめ あぶら										
19	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			752kcal 11.8% 28.7% 2.6g							
		キャベツとチーズのサラダ	チーズ	あぶら さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん コーン								
		ABCスープ	ベーコン いんげんまめ	じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ パセリ								
		きゅうにゅう たまご	きゅうにゅう たまご	和デザート ミックス パター さとう チョコレート									
きゅう しょく かい すず		給 食 回 数		15 回		※材料の都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