



れいわねんがつ

令和7年12月

学校給食予定献立表

野田市立尾崎小学校

日曜	こん 献 だて 立 めい 名	おも 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	チンジャオロースどん	ふたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく ねぎ ショウガ にんじん たまねぎ だけのこ ピーマン きいろピーマン	794kcal 12.2% 25.5% 3.3g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるさめサラダ		はるさめ あぶら さとう こま	にんじん こまつな		
	ユイミータン	とりにく たまご	あぶら さとう かたくりこ	ショウガ セロリー にんじん たまねぎ コーン ねぎ		
	さつまいもプリン	かんてん ぎゅうにゅう ゼラチン	さとう さつまいも クリーム			
2 火	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう		704kcal 15% 30.6% 2.4g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポトフ	とりにく ウインナー	あぶら ジャガイモ	ショウガ たまねぎ にんじん キャベツ かぶ グリンピース		
	ごまこざかな	いわし	こま アーモンド さとう あぶら			
	フルーツポンチ		いちごゼリー	みかん パイン もも ナタデココ アロエ		
3 水	ごまいりなめし		こめ こま	なめしのもち	732kcal 15.6% 23.2% 2.9g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃものパリパリあげ	ししゃも	ぎょうざのかわ あぶら			
	キャベツのたくあんあえ		こま	キャベツ たくあん		
	にくどうふ	ふたにく とうふ	あぶら さとう ふ こんにゃく	ショウガ たまねぎ にんじん しいたけ えのきだけ ねぎ さやいんげん		
	りんご			りんご		
4 木	しゃんはいやきそば	ふたにく えび いか	あぶら ちゅうかめん	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ キャベツ えのきだけ にら	738kcal 15.3% 30.4% 3g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ナムル		さとう あぶら ラー油	にんじん もやし こまつな		
	てづくりキャラメルナッツケーキ	たまご ぎゅうにゅう おから	さとう こむぎ こ ミルマーク ハター あぶら アーモンド			
5 金	ごはん		こめ		715kcal 17.3% 27.2% 2.7g	1.2年生 校外学習
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	サーモンフライ	サーモンフライ	あぶら			
	しおこうじサラダ	あぶらあげ	こうじ さとう あぶら	にんじん ブロックリー		
	とんじる	ふたにく とうふ	あぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
8 月	たんたんうどん	とりにく だいす とうにゅう	あぶら さとう うどん こま ラー油	にんにく ショウガ たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン しいたけ	704kcal 16.4% 38.7% 2.8g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	もやしのサラダ	まぐろ	マヨネーズ こま あぶら	もやし にんじん みずな		
	てづくりアーモンドビーンズ	いりだいす	アーモンド こま さとう			
	やきいも		さつまいも			
9 火	ごはん		こめ		690kcal 14.9% 24.5% 3.4g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たらのびりからやき	たら チーズ	こま あぶら	たまねぎ えのきだけ		
	パンサンスー	ハム	はるさめ さとう あぶら こま	きゅうり はくさい		
	ワンタンスープ	ふたにく とりにく	ワンタンのかわ かたくりこ さとう あぶら	にんじん キャベツ ショウガ ねぎ チングンサイ		
10 水	えだまめとりごぼうごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん しめじ えだまめ	681kcal 16.6% 26.4% 3.6g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おでん	こんぶ なまあげ あげボール ちくわ うずらたまご	さとう ジャガイモ こんにゃく	だいこん にんじん		
	じゃんじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	こま あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ		
	やきりんご		さとう バター	りんご レモン		
11 木	ごはん		こめ		703kcal 16.7% 19.8% 2.6g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりそぼろ	とりにく おから たまご	あぶら さとう	ショウガ にんじん えだまめ		
	ふろふきだいこん	こんぶ	さとう	だいこん だいこんのは		
	せんべいじる	とりにく	あぶら かやきせんべい	こぼう にんじん しいたけ はくさい ねぎ		
	ソフルール	ヨーグルト				

れいわねんがつ
令和7年12月がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう
学校給食予定献立表

野田市立尾崎小学校

日曜	こん 献 立	だて めい 名	おも さいりょう 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)				
12	金	フレンチトースト	たまごぎゅうにゅう	パンさとう		762kcal 16.3% 29.3% 2.9g			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ポークビーンズ	とりにくベーコンだいすチーズ	あぶらじゃがいもさとうクリーム	にんにくたまねぎにんじんトマトグリーンピース				
		ほうれんとコーンのソテー		あぶら	ほうれんそうにんじん				
		バナナ			バナナ				
15	月	ごはん		こめ		688kcal 17.6% 22.1% 3g			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		とうふハンバーグ	とりにくとうふひじきたまごとうにゅう	パンこさとうかたくりこ	たまねぎにんじん				
		わかくさボテト	あおのり	じゃがいも					
		わかめとあぶらあげのみそしる	あぶらあげわかめ		にんじんだいこんはくさいこまつな				
		てづくりふりかけ		こま					
16	火	ほうとう	とりにくあぶらあげ	ほうとう	こぼうにんじんだいこんかぼちゃ はくさいなめこねぎ	695kcal 14.2% 39% 2.7g			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ツナサラダ	まぐろ	さとうごま マヨネーズ	にんじんこまつな もやし				
		てづくりストロベリーパイ	たまごだしざんにゅう	こむぎこさとうマーガリンいちごジャム					
		あじつきこざかな	かえりにぼし						
17	水	むぎごはん		こめ おむぎ		752kcal 10.7% 23.3% 2.7g			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		おさきしょうふゆカレー	ぶたにくはなまめ	あぶらさといもこむぎこバター	たまねぎにんにくしょうがにんじん りんご ブロッコリー				
		わかめサラダ	わかめ	あぶらさとうごま	キャベツにんじん				
		てづくりりんごゼリー	かんてんゼラチン	さとう	りんごジュース				
18	木	ごはん		こめ		743kcal 15.6% 22.3% 2.2g			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さばのゆずみそやき	さば	さとうあぶらごま	ゆずしょうが				
		かぼちゃとこんにゃくのもの	ちくわだいす	あぶらさとうこんにゃく	にんじんかぼちゃさやいんげん				
		めったじる	とりにくなまあげ	あぶらじゃがいも	にんじんれんこんこぼうだいこんねぎ				
		ゆめオレンジ			ゆめオレンジ				
19	金	ガーリックコーンピラフ	とりにく	こめ はつがけんまいあぶら	にんにくたまねぎにんじんコーン マッシュルームパセリ	733kcal 14.9% 30.8% 3g			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ブラジルふうからあげ	とりにくたまごヨーグルト	こむぎこかたくりこあぶら	にんにくたまねぎパセリレモン				
		ミモザサラダ	たまごハム	あぶらさとう	ほうれんそうもやしたまねぎレモン				
		やさいスープ		あぶら	にんにくセロリーたまねぎにんじん はくさいえのきだけナシケンサイ				
		クリスマスセレクトデザート		ケーキプリン					
きゅう	しょく	かい	すう	かい	※材料の都合により献立を変更することがあります。				
給食回数		15回			※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	722	15.3	27.5	2.9	431	124	3.5	294	0.60	0.60	43	7.4
基準栄養量	780	13~20	20~30	2未満	360	70	3.5	240	0.50	0.50	30	5以上



18日：冬至メニューです。冬至とは、ひるもつとじかよいかいちむぎがひことです。さむふゆきせつげんきすねが
ちやくを食べたり、「ゆず」をいたれたお風呂に入ったりします。（今年の冬至は12/22です）

19日：クリスマスメニューです。クリスマスをお祝いして、カップケーキ・チョコレート・いちごケーキ・プリンから選びます。



1月の給食は1/8(木)から始まります。
お箸を忘れずに持ってきましょう。

