



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	だ て 立	め い 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	チンジャオロースどん		ぶたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 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 ごま	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	しょうが 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 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ かぶ グリーンピース			
		ごまこざかな		いわし	ごま 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 バイン もも ナタデココ アロエ			
3	水	ごまいりなめし			こめ ごま	なめしのもと	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			ごま	キャベツ たくあん			
		にくどうふ		ぶたにく どうふ	あぶら さとう ぶ こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん ししいだけ えのきたけ 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		ぶたにく えび いか	あぶら ちゅうかめん	たまねぎ にんじん ししいだけ きくらげ キャベツ えのきたけ 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 ミルメーク バター 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 ブロッコリー			
		とんじる		ぶたにく どうふ	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 だいず とうにゅう	あぶら さとう うどん ごま ラー油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ししいだけ	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 ごま あぶら	もやし にんじん みずな			
		てづくりアーモンドピーンズ		いりだいず	アーモンド ごま 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	ごま あぶら	たまねぎ えのきたけ			
		パンサンスー		ハム	はるさめ さとう あぶら ごま	きゅうり はくさい			
		ワンタンスープ		ぶたにく 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 しょうが ねぎ チンゲンサイ			
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 じゃがいも 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	ごま 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	しょうが にんじん えだまめ			
		ふるふきだいこん		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	ごぼう にんじん ししいだけ はくさい ねぎ			
		ソフール		ヨーグルト					



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	おち 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)		
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					
		ボークビーンズ		とりにく パーコン 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			
		わかくさポテト		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			ごま				
16	火	ほうとう		とりにく あぶらあげ	ほうとう	こほう 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 だっしふんにゅう	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					
		おさきしょうぶゆカレー		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 フロccoli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にもの		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 ごぼう 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 はつがげんまい 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 えのきたけ チンゲンサイ			
		クリスマスセレクトデザート			ケーキ プリン				
きゅう しょう かい すう かい 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	1人1日当量 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

## 今月の献立

18日：冬至メニューです。冬至とは、昼が最も短く、夜が一番長くなる日の事です。寒い冬の季節を元気に過ごせることを願って、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず」をい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・チョコケーキ・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てましょう。

## 冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気を付けよう

