

12月 学校給食献立予定表（小学校）

令和7年度

塩谷町立学校給食センター

日付		献立名	主 材 料（※使用量が少 ない 食 品 や、一部の調味料については記載しておりません。）					栄養価	
			【赤】血や筋肉・骨になる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群		脂質 6群
			肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・くだもの	米・パン・いも・さとう		油・バター・ごま
1 月	主食	ごはん					米		655
	主菜	◇●あげぎょうざ（2こ） すじょうゆがけ	鶏肉 豚肉 大豆		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖	ごま油	22.3
	副菜	▲きりぼしだいこんのあえもの	ささみ		にんじん	切干大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま油 ごま	22.1
	副菜	○●とうがんとたまごのスープ	豆腐 たまご		小松菜	とうがん しいたけ ねぎ しょうが	でんぷん	ごま油	2.4
	その他	ラフランスゼリー				ラフランス果汁	砂糖		
2 火	主食	◇☆コッペパン ●マーシャルピンズ					パン		687
	主菜	○ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		でんぷん	油	24.4
	副菜	ハムのマリネ	ハム			きゅうり だいこん		ドレッシング	28.9
	副菜	◇☆●ブラウンシチュー	牛肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも ルウ	油 生クリーム	2.7
	3 水	主食	セルフタコライス（ごはん）					米	
主菜		（●タコミート）	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油	24.3
副菜		（◇☆●チーズキャベツ）		チーズ		きゃべつ		ドレッシング	17.8
副菜		●にくだんごいりはるさめスープ	豚肉 鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	はるさめ	油	2.1
その他		みかんのジュレ				みかん果汁	砂糖		
4 木	主食	◇☆シエルパン					パン		656
	主菜	★◇●えびカツ ●卵不使用タルタルソース	えび				パン粉 米粉	油	26.2
	副菜	きゃべつサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり		ドレッシング	26.9
	副菜	◇☆コーンとしろいんげんのポタージュ	ウインナー いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	ルウ	バター	2.4
	5 金	主食	ごはん					米	
主菜		あかうおのこめこうじやき	アカメヌケ						27.0
副菜		●きりぼしだいこんのにももの	さつまあげ 油あげ		にんじん	切干大根 しいたけ （こんにゃく）	砂糖	油	15.4
副菜		☆どさんこじる	豚肉 みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ コーン ねぎ	じゃがいも	バター	2.4
8 月		主食	ごはん ▲ぶりかけ					米	
	主菜	●なっとう	納豆						28.0
	副菜	●ゆかりあえ		しらす	にんじん	もやし きゃべつ えだまめ			15.5
	副菜	おでん	さつま揚げ ちくわ がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん （こんにゃく）	砂糖		2.6
	玉生小 リクエスト	主食	◇☆ナン					ナン	
主菜		◇☆●キーマカレー	豚肉 大豆 いんげん豆		にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ルウ	油	24.7
副菜		はるさめサラダ	ハム			きゅうり きゃべつ もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	19.7
その他		フローズンパイ				パイナップル			2.5
10 水		主食	ごはん					米	
	主菜	◇●▲にらまんじゅう	豚肉		にら	きゃべつ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 大豆粉	ごま油	26.4
	副菜	▲だいこんサラダ		わかめ	ブロッコリー	だいこん		ドレッシング	17.5
	副菜	●マーボーどうふ	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん にら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でんぷん	ごま油	2.2
	11 木	主食	◇☆チーズパン		チーズ			パン	
主菜		●ささみカツ	鶏肉				じゃがいも 米粉 砂糖	油	28.3
副菜		◇☆ほうれんそうクリームスープ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ルウ	油	24.9
その他		■フルーツゼリーボンチ				もも りんご みかん アロエ	砂糖 ゼリー		2.3
12 金		主食	ごはん					米	
	主菜	とりにくのバーベキューソースかけ	鶏肉			たまねぎ にんにく レモン りんご	砂糖 でんぷん	油	29.2
	副菜	▲●しゅんぎくのツナあえ	ツナ		春菊 ほうれん草	きゃべつ		ノンエッグマヨネーズ ごま	20.3
	副菜	●ゆばとわかめのみそしる	湯葉 みそ	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ	じゃがいも		2.2
	15 月	主食	ごはん					米	
主菜		○いろどりやさいのたまごやき	たまご 豚肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ	砂糖		27.6
副菜		▲にらのわふうあえ			にら にんじん いんげん	もやし		ごま ドレッシング	22.0
副菜		●なまあげとぶたにくのみそいため	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ビーマン	きゃべつ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖	油	1.9
16 火		主食	キムチうどん（◇うどん）					うどん	
	副菜	（うどんつゆ）	豚肉		にんじん にら	ねぎ えのきたけ はくさい にんにく		ごま油	25.2
	主菜	●チキンナゲット（2こ）	鶏肉 おから			にんにく しょうが	米粉	油	29.4
	副菜	▲●ちくわのごまドレあえ	ちくわ		ブロッコリー	もやし コーン		ドレッシング	2.8
	その他	◇☆チーズドック	たまご	チーズ			小麦粉 砂糖	油	
17 水	主食	ごはん					米		706
	主菜	◇☆●バターチキンカレー	鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	ルウ 砂糖	油 バター 生クリーム	24.0
	副菜	▲ひじきとまめのサラダ	いんげん豆 ひよこ豆	ひじき	ブロッコリー	だいこん きゅうり		ドレッシング	22.5
	その他	●とうにゅうとココアのデザート	豆乳				砂糖 ココア		1.8
	18 木	主食	◇☆いちごパン					パン	
主菜		◇ハニーマスタードチキン	鶏肉				はちみつ		30.7
副菜		かいそうサラダ		わかめ	にんじん	だいこん コーン （こんにゃく）		ドレッシング	23.5
副菜		◇☆トマトクリームシチュー	ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ	じゃがいも ルウ	油 生クリーム	2.4
19 金		主食	ごはん					米	
	主菜	▲さばのごまケチャップソース	さば			しょうが	でんぷん 米粉 砂糖	油 ごま	27.9
	副菜	ツナのりすあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		23.7
	副菜	●さつまいもじる	油揚げ みそ		小松菜	ねぎ	さつまいも		2.3
	冬至献立	主食	ごはん のりつくだに		のり			米	
主菜		シイラのゆずみそやき	シイラ みそ			ゆず	砂糖		30.1
副菜		◇○▲ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ドレッシング ごま	18.7
副菜		◇●ほうとうじる	鶏肉 油あげ みそ		かぼちゃ にんじん	ねぎ しいたけ	ほうとう	油	2.0
23 火		主食	◇ツナとトマトのスパゲティ	ツナ		トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ	オリーブ油
	主菜	たらのアヒージョふう	すけそうだら		パセリ	たまねぎ にんにく		オリーブ油	26.6
	副菜	◇☆●ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー	きゃべつ コーン		ドレッシング	29.5
	その他	●おこめのガトーショコラ	豆乳				砂糖 米粉 ココア	油	1.8
	24 水	主食	ごはん					米	
主菜		ユーリンチー	鶏肉			ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油	27.3
副菜		●▲ちゅうかくらげあえ	くらげ		にんじん	きゅうり だいこん		ごま ごま油	20.5
副菜		●こまつなのみそしる	豆腐 みそ		小松菜	えのきたけ たまねぎ			2.2
クリスマス 献立		主食	◇☆バターロールパン					パン	
	主菜	●◇ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖		25.4
	副菜	ツナレモンサラダ	ツナ			きゃべつ きゅうり コーン レモン汁			27.3
	副菜	◇○☆●ラビオリスープ	鶏肉 たまご	チーズ	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム ロマネスコ	小麦粉 パン粉	オリーブ油	2.8
	その他	クリスマスセレクトデザート	※◇○☆●ロールケーキ、●チョコケーキ（米粉使用）、いちごゼリー の中から自分で選んだもの1つ						

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・ねぎ・にら・だいこん・さつまいも・とうがん・にんじん・しゅんぎく・はくさい

【食物アレルギー表示】 ◇小麦（微量成分を除く） ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類（くるみ・アーモンド等） ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品（みそを除く） ■もち
【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未満
今月の平均 エネルギー：647kcal たんぱく質：26.6g 脂質：22.6g 食塩相当量：2.3g

※ 実際の摂取量には個人差があります。