

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	主な材料 (※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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		【赤】血や筋肉・骨になる たんぱく質 1群		【緑】体のちようしをととのえる 無機質 2群		【黄】エネルギーのもとになる 飲用牛乳 3群		
	※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	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 主菜 ◇●あげきょうざ(2c) すじょうゆがけ 副菜 ▲きりほしだいこんのあえもの 副菜 ○●とうがんとたまごのスープ その他 フランスゼリー	鶏肉 豚肉 大豆	にら	きやべつ たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぶん 砂糖	ごま油	655 22.3 22.1 2.4	
2月	主食 ◇☆コッペパン ●マーシャルピinz 主菜 ○ほうれんそうオムレツ 副菜 ハムのマリネ 副菜 ◇☆●ブラウンシチュー	たまご	ほうれんそう		でんぶん	油	687 24.4 28.9 2.7	
3月	主食 セルフタコライス (ごはん) 主菜 (●タコミート) 副菜 (◇☆●チーズキャベツ) 副菜 ●にくだんごいりはるさめスープ その他 みかんのジュレ	豚肉 大豆	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油	618 24.3 17.8 2.1	
4月	主食 ◇☆シェルパン 主菜 ★◇●えびかつ ●卵不使用タルタルソース 副菜 きやべつサラダ 副菜 ◇☆コーンとしろいんげんのボタージュ	えび	にんじん	きやべつ きゅうり	パン粉 米粉	油	656 26.2 26.9 2.4	
5月	主食 ごはん 主菜 あかうおのこめこうじやき 副菜 ●きりほしだいこんのもの 副菜 ☆どさんこじる	アカメ又ケ 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	625 27.0 15.4 2.4	
8月	主食 ごはん ▲ぶりかけ 主菜 ●なっとう 副菜 ●ゆかりあえ 副菜 おでん	納豆	しらす	にんじん もやし きやべつ えだまめ			67 28.0 15.5 2.6	
玉生小 リクエスト 9月	主食 ◇☆ナン 主菜 ◇☆●キーマカレー 副菜 はるさめサラダ その他 フローズンパイ	豚肉 大豆 いんげん豆	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ナン ルウ	油	621 24.7 19.7 2.5	
10月	主食 ごはん 主菜 ◇●▲にらまんじゅう 副菜 ▲だいこんサラダ 副菜 ●マー婆ーどうふ	豚肉	にら	きやべつ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 大豆粉	ごま油	631 26.4 17.5 2.2	
11月	主食 ◇☆チーズパン 主菜 ●ささみカツ 副菜 ◇☆ほうれんそうクリームスープ その他 ■フルーツゼリーポンチ	鶏肉	わかめ	プロッコリー だいこん		ドレッシング	666 28.3 24.9 2.3	
12月	主食 ごはん 主菜 とりにくのバーベキューソースかけ 副菜 ▲●しゅんぎくのツナあえ 副菜 ●ゆばとわかめのみそしる	鶏肉	春菊 ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	643 29.2 20.3 2.2	
15月	主食 ごはん 主菜 ○いろいろやさいのたまごやき 副菜 ▲にらのわふうあえ 副菜 ●なまあげとふたにくのみぞいため	たまご 豚肉	にんじん ほうれん草	たまねぎ	砂糖		667 27.6 22.0 1.9	
16月	主食 キムチうどん (ぐうどん) 副菜 (うどんつゆ) 主菜 ●チキンナゲット (2c) 副菜 ▲●ちくわのごまドレアえ その他 ◇☆○チーズドック	豚肉 鶏肉 おから ちくわ	にんじん にら	ねぎ えのきだけ はくさい にんにく		ごま油	660 25.2 29.4 2.8	
17月	主食 ごはん 主菜 ◇☆●バーチキンカレー 副菜 ▲ひじきとまめのサラダ その他 ●どうにゅうとココアのデザート	鶏肉 スキムミルク 牛乳 いんげん豆 ひよこ豆	にんじん トマト ひじき	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト	ルウ 砂糖	油 バター 生クリーム	706 24.0 22.5 1.8	
18月	主食 ◇☆いちごパン 主菜 ◇ハニーマスターーチキン 副菜 かいそうサラダ 副菜 ◇☆トマトクリームシチュー	鶏肉	わかめ	だいこん コーン (こんにゃく)		パン はちみつ	623 30.7 23.5 2.4	
19月	主食 ごはん 主菜 ▲さばのごまケチャップソース 副菜 ツナのりずあえ 副菜 ●さつまいもじる	さば ツナ	のり	ほうれん草 にんじん もやし	砂糖	油 ごま	710 27.9 23.7 2.3	
冬至献立 22月	主食 ごはん のりつくだに 主菜 シイラのゆずみそやき 副菜 ◇○▲ごぼうサラダ 副菜 ◇●ほうとうじる	シイラ みそ		ゆず ごぼう きゅうり コーン		米 砂糖	682 30.1 18.7 2.0	
23月	主食 ◇ツナとトマトのスパゲティ 主菜 たらのアヒージョふう 副菜 ◇☆●プロッコリーとチーズのサラダ その他 ●おこめのガトーショコラ	ツナ すけそだら チーズ		トマト にんじん バセリ	たまねぎ マッシュルーム	オリーブ油 オリーブ油	613 26.6 29.5 1.8	
24水	主食 ごはん 主菜 ユーリンチー 副菜 ●▲ちゅうあくくらげあえ 副菜 ●こまつなのみそしる	鶏肉 くらげ 豆腐	のり にんじん 小松菜	ねぎ きゅうり だいこん えのきだけ	たまねぎ	ごま油 ごま油	625 27.3 20.5 2.2	
クリスマス 献立 25水	主食 ◇☆バターロールパン 主菜 ●◇ハンバーグデミグラスソース 副菜 ツナレモンサラダ 副菜 ◇○☆●ラビオリースープ その他 クリスマスセレクトデザート	鶏肉 豚肉	トマト	たまねぎ ねぎ きゅうり きやべつ	コーン レモン汁	パン パン粉	626 25.4 27.3 2.8	

【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・ナツツ類(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。