

12月

## 学校給食献立表

令和7年度12月

具市立川尻小学校



日	曜日	献立名	つかわれているたべもの					エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			おもにからだをつくる赤のたべもの	おもにからだのちょうしをととのえる緑のたべもの	おもにエネルギーのもとになる黄色のたべもの				
1 月	月	ごはん 牛乳 ちゃんこなべ くわいのからあげ ぶりかけ	とりだんご あぶらあげ とうふみそ かつおぶりかけ	きゅうにゅう	にんじん にら ごぼう だいこん たまねぎ くわい	こめ あぶら	645	22	
2 火	火	ごはん 牛乳 さばのごまみそやき キャベツのひろしあえ はんぺんのすまじる	さばみそ はんぺん	きゅうにゅう こんぶ	ひろしまな にんじんねぎ しょうが きゃべつ たまねぎ えのきだけ	こめ さとう ごま あぶら	574	21	
3 水	水	ごはん 牛乳 ハヤシライス マッシュスイートポテト	ぎゅうにく	きゅうにゅう	にんじん えだまめ トマト しょうが にんにく たまねぎ りんご	こめ さつまいも さとう あぶら バター なまけりー	669	17	
4 木	木	ごはん 牛乳 カラフルポーク あつあげのみそしる ござかな	ぶたにく あつあげみそ	きゅうにゅう かえりいりこ	にんじん こまつな ねぎ しょうが とうもろこし たまねぎ えのきだけ	こめ でんぶん さとう あぶら	657	27	
5 金	金	パン 牛乳 だいすうどん れんこんとごぼうのサラダ チョコクリーム	だいすう とりにく あぶらあげ かまぼこ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ れんこん ごぼう とうもろこし	パン うどん てんかすさとう ごま チョコクリーム	ノンオーケーマヨネーズ	663	23
8 月	月	ごはん 牛乳 ほたんキムチ トッポギスープ 	いのししにく たまご	きゅうにゅう	にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ やし きゃべつ はくさいキムチ しろねぎ	こめ さとう トッポギ あぶら ごま こまあぶら	670	25	
9 火	火	ごはん 牛乳 あかうおのコーンマヨやき ほうれんそうのいそかあえ げんきじる	あかうお かつおぶし あぶらあげ みそ	きゅうにゅう しらすぼし のり	ハセリ ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ とうもろこし もやし	こめ さとう さつまいも ノンオーケーマヨネーズ	617	25	
10 水	水	わかめ ごはん 牛乳 まごわやさしいにもの かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく だいすう ちくわたまご	わかめ こんぶ	にんじん いんげん ねぎ こぼう こんにゃく こんにゃく ほししいだけ たまねぎ えのきだけ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま でんぶん	584	21	
11 木	木	ごはん 牛乳 ヤンニヨムシャーク もしやしのナムル わかめスープ	さめ みそ やきぶた わかめ	きゅうにゅう かまぼこ	にんじん にら ねぎ にんにく もしやし たまねぎ	こめ でんぶん はちみつ さとう あぶら ごま こまあぶら	573	23	
12 金	金	パン 牛乳 スイートポテトチュー はなやさいのサラダ バター	とりにく ハム	きゅうにゅう	にんじん いんげん プロッコリー たまねぎ カリフラワー きゃべつ	パン さつまいも ノンオーケーバター	657	26	
15 月	月	ごはん 牛乳 おでん ごまじやこキャベツ あじつけのり	ぎゅうにく あつあげ コロでん うずらたまご	きゅうにゅう しらすぼし のり	にんじん にんじん にんじん こんにゃく だいこん きゃべつ	こめ さとう	590	24	
16 火	火	ごはん 牛乳 さかさしユーマイ キャベツのこんぶあえ にらたまスープ	ぶたにく かつおぶし たまご	きゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん にら ほししいだけ しょウガ たまねぎ きゃべつ はくさい もやし	こめ しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら でんぶん	620	24	
17 水	水	ごはん 牛乳 なめしのぐ ほたん汁みかん 	さけ いのししにく あぶらあげ みそ	きゅうにゅう しらすぼし	ひろしまなづけ にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく みかん	こめ じゃがいも ごま	608	23	
18 木	木	ごはん 牛乳 さわらのてりやき ほうれんそうのごまあえ 12かつのみそしる ゆずゼリー	さわら あつあげ みそ	きゅうにゅう ねぎ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ ねぎ しょうが はくさい もやしたまねぎ えのきだけ	こめ さとう ゆずゼリー ごま	621	25	
19 金	金	パン 牛乳 フライドチキン プロッコリー コーンスープ バター	とりにく ベーコン	きゅうにゅう	プロッコリー にんじん ハセリ しょうが たまねぎ にんじん ベーコン とうもろこし	パン じゃがいも バター	662	32	
22 月	月	チキンライス ヨーグルト てりやきチキン きゅうり ABCコンソメスープ クリスマステザート 	とりにく ベーコン	のむヨーグルト	にんじん たまねぎ しょウガ きゅうり きゃべつ	こめ さとう マカロニ じゃがいも クリスマステザート あぶら	717	27	

※物資の納入状況により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

今月の給食費 260(円)×16(回)=4,160(円) ※5・6年生 260(円)×15(回)=3,900(円)
---