

12月学校給食献立予定表



今月の目標：からだにひつような えいようをしてたべよう

令和 7 年度

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう					
		しゅしよくのみもの	お か す	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	小学校		中学校			
							エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	月	ごはん 牛乳	さつまいものみそしる ぶりのてりやき そぼろごはんのぐ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ごはん さつまいも あぶら さとう でんぶ	だいこん にんじん しょうが えだまめ	693	32.7	865	39.9		
2	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン（しる） あげシューマイ（小②中③） きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら くろざとう さとう こまあぶら ラーゆ	にんにく しょうが にんじん とうもろこし キャベツ ねぎ きりぼしだいこん だいずもやし こまつな	629	26.7	804	33.4		
3	水	ごはん 牛乳 （中250cc）	はるさめスープ ぶたにくのしょうがやき きゅうりとキャベツのちゅうかあえ ミニりんごゼリー（小①中②）	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	ごはん あぶら はるさめ さとう こまあぶら りんごゼリー	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	593	25.8	770	31.9		
4	木	メロンパン 牛乳	パンキンスープ しろうまかなフライ カラフルポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク しろうまかなフライ	メロンパン こむぎこ パター あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ かぼちゃ パセリ にんじん とうもろこし じゃがいも レモンかじゅう	620	23.6	846	29.9		
5	金	ごはん 牛乳	かぶのスープ コーンコロケ チキンライスのぐ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ヨーグルト	ごはん あぶら コーンコロケ	にんじん かぶ こまつな にんにく たまねぎ トマト ピーマン	688	28.2	866	33.9		
8	月	ごはん 牛乳	こめこのさわにわん たれカツ はくさいとあおなのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし チキンカツ	ごはん あぶら こめこ さとう	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ はくさい こまつな	604	25.8	752	30.9		
9	火	じごなうどん 牛乳	きつねうどん（しる） ちくわのいそべあげ（小①中②） みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ やきちくわ あおのり	じごなうどん あぶら さとう こむぎこ	だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな みかん	617	24.5	818	32.2		
10	水	ごはん 牛乳	とんじる さんまのかばやき もやしのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さんま	ごはん あぶら じゃがいも さとう こまあぶら こま でんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ もやし じゃがいも	656	23.8	825	29.3		
11	木	ドライカレー 牛乳	ジュリエンヌスープ オムレツのトマトソースかけ とりにくとポテトのマヨいため	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ とりにく	ドライカレー オリーブオイル あぶら さとう じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト さやいんげん	648	22.4	824	27.8		
12	金	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに さいのくにとらまんじゅう （小①中②） はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ にらまんじゅう	ごはん こまあぶら さとう でんぶ あぶら はるさめ ラーゆ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな きゅうり	634	25.0	823	32.0		
15	月	わかめごはん 牛乳	にくじゃが さばのピリからやき こまつなのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば	わかめごはん あぶら じゃがいも さとう こまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ しらすたき えだまめ こまつな もやし	655	26.3	814	31.6		
16	火	ホットちゅうかめん 牛乳	タンタンメン（しる） たこやき（小②中③） フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たこやき	ホットちゅうかめん あぶら さとう こま こまあぶら でんぶ あんにんどうふ	ねぎ にんにく しょうが もやし とうもろこし チンゲンサイ みかんかん りんごかん おうとうかん	690	25.7	875	32.0		
17	水	ごはん 牛乳 （中250cc）	かんぴょうのたまごとじ てつなベギょうざ しもつかれぶう	ぎゅうにゅう とりにく たまご きょうざ さけ だいず あぶらあげ	ごはん でんぶ こまあぶら あぶら あさけ	にんじん かんぴょう ねぎ こまつな だいこん	593	22.5	773	29.0		
18	木	はちみつパン 牛乳	こめこいりキャロットポスタージュ チーズインハンバーグ デミソースかけ フロッキーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズインハンバーグ	はちみつパン あぶら バター こむぎこ こめこ さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし ぶなしめじ フロッキー キャベツ だいこん	655	23.0	825	27.9		
19	金	ごはん 牛乳	すいとん あつやきたまご にくやさしいため	ぎゅうにゅう とりにく あつやきたまご ぶたにく	ごはん あぶら すいとん さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし にら	640	28.4	793	34.4		
22	月	ごはん 牛乳	てづくりカレー ローストチキン ツリサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト とりにく	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くろざとう ココア さとう でんぶ チョコケーキ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト りんご フロッキー とうもろこし	764	29.1	939	35.3		
16回		※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？			※★の食品は、川島町産 の食材を使っています。		今月の平均栄養摂取量		649	25.9	826	32.0

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。

★給食の写真をホームページに掲載しています。ホームページアドレス <https://www.town.kawajima.saitama.jp/>