



令和7年12月献立予定表(小学校)



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こんだてめい	おもなざいりよう			カリー-(kcal) タンパク(g)			
		きの食品	あかの食品	みどりの食品				
		エネルギーのもとになる	からだ体をつくるもとになる	からだちょうどとの体の調子を整える				
1(月)	ごはん 牛乳 鮭のごまみそがけ 春菊のあえ物 具だくさん汁	ごめ さとう さつまいも	ごま ごまあぶら	牛乳	にんじん こまつな あつあげ ちくわ	591 27.2		
2(火)	根菜カレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ こんにゃく	牛乳 ハム	にんじん ほうれんそう グリンピース とうもろこし	647 21.5		
3(水)	【日本味めぐり献立～愛知県～】 ソフト麺あんかけスパゲティ 牛乳 赤じそサラダ おに 鬼まんじゅう	ソフトめん かたくりこ さとう	あぶら ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン あかじそ	669 29.4		
4(木)	ごはん 牛乳 メンチカツソースがけ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	ごめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	メンツカツ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー いんげん	669 22.3	
5(金)	牛肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 春雨の酢の物 野菜つみれのみそ汁	ごめ こんにゃく はるさめ さとう	あぶら ごま	ぎゅうにく とうふ みそ やさいつみれ	牛乳 こうやどうふ	にんじん えだまめ チングンサイ はくさい	593 24.0	
8(月)	中華丼 牛乳 卵わかめスープ いもけんぴパリッシュ	ごめ むぎ かたくりこ さつまいも	ごまあぶら	ぶたにく やきぶた たまご さつまあげ	牛乳 こさかな わかめ	にんじん ねぎ チングンサイ もやし	616 24.9	
9(火)	ごはん 牛乳 あじのおろしだれかけ ごま酢みそあえ 田舎汁	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	あじ ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう れんこん しろねぎ	652 27.5	
10(水)	みそけんちんうどん 牛乳 たくあんあえ りんご	うどん さといも	ごまあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな たくあん	623 24.8	
11(木)	ごはん 牛乳 よだれどり 糸寒天の中華あえ 五目スープ	ごめ さとう じゃがいも	ごまあぶら かたくりこ	とりにく ぶたにく ハム	牛乳	にんじん チングンサイ にら しょうが	611 27.1	
12(金)	スイートポテトパン 牛乳 花野菜と白いんげん豆の豆乳クリーム煮 ツナサラダ	スイートポテトパン ごめこ さとう しろいんげんまめ	あぶら ウインナー だいずバター	牛乳	にんじん ブロッコリー カリフラワー きゅうり	たまねぎ キャベツ	628 29.6	
15(月)	ごはん 牛乳 キャベツ入り平つくね 切干大根の炒め煮 さつま汁	ごめ さとう	こんにゃく さつまいも	とりにく	牛乳	にんじん ごまつな ねぎ	604 21.9	
16(火)	【クリスマス献立】 チキンライス 牛乳 星のコロッケ 冬野菜ポトフ セレクトクリスマスケーキ(いちごケーキ or チョコケーキ)	ごめ じゃがいも コロッケ ケーキ	あぶら ウインナー	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	にんにく たまねぎ はくさい	740 24.4	
17(水)	【お誕生日給食】 ちゃんぽんめん 牛乳 バンバンジー マーラーカオ	ちゅうかめん さとう くろざとう ホットケーキミックス	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく かまぼこ とりにく	牛乳	にんじん チングンサイ キャベツ	にんにく だいこん とうもろこし しょうが もやし きゅうり	693 30.2
18(木)	わかめごはん 牛乳 豚肉と大根の生姜煮 錦糸卵の甘酢あえ	ごめ じゃがいも	こんにゃく さとう	ぶたにく あつあげ きんしたまご	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが だいこん キャベツ	630 26.5
19(金)	ごはん 牛乳 ひらめの竜田揚げ おひたし ふきよせ汁	ごめ かたくりこ さといも	あぶら さとう こんにゃく	ひらめ ぶたにく あぶらあげ ちくわ	牛乳	にんじん ごまつな ねぎ	はくさい しょうが しめじ もやし	614 27.9
22(月)	【冬至献立】 ごはん 牛乳 鶏肉の幽庵だれかけ 塩昆布あえ かぼちゃ団子のみそ汁	ごめ かたくりこ さとう かぼちゃだんご	グリルチキン あつあげ みそ	牛乳 こんぶ ねぎ ゆず	にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん もやし たまねぎ	583 26.1	
23(火)	ドライカレーライス 牛乳 野菜たっぷりミルクスープ あたごなし	ごめ むぎ じゃがいも こめパンこ	カレールウ	ぶたにく とりにく だいず ウインナー	牛乳	にんじん チングンサイ パセリ	にんにく キャベツ あたごなし たまねぎ	627 25.6

*学校給食摂取規準 児童(8~9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%~20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。

毎日の給食の写真や給食の情報を見ることができます。



たの
ふゆやす
す
楽しい冬休みを過ごしてね♪

