令和7年

12 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表

棚倉町学校給食センター

日／曜	欠食校・行事等	献立名	あか おもに体をつくる食品	みどり おもに体の調子を整える食品	き おもにエネルギーになる食品	栄養成分表示 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
1／月	近幼	ごはん 牛乳 白身魚フライ コーンサラダ カレースープ	牛乳 白身魚フライ 豚肉	コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん もやし グリンピース	ごはん カレールウ 油 じゃがいも	481 714 841	15.3 24 27.6	14.8 20.8 23.2	2 2.4 2.8
2／火		ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 昆布とごぼうの炒め煮 小松菜のみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ すき昆布 鶏肉 油揚げ さつま揚げ みそ	えのき たまねぎ にんじん 大根 ごぼう しめじ 小松菜	ごはん つきこん さとう 片栗粉 油 じゃがいも	392 643 770	14.9 23.5 27.7	10.0 18.0 20.5	1.7 2.6 3.2
3／水		コッペパン 牛乳 キッシュ イタリアンサラダ パンプキンポタージュ いちごジャム	牛乳 キッシュ ベーコン	キャベツ コーン 大根 きゅうり ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ	コッペパン いちごジャム 油 パンプキンポタージュの素	419 648 766	13.4 21.7 25.3	15.7 23.0 25.5	1.4 2.0 2.4
4／木		ごはん 牛乳 ぎょうざ もやしのラー油漬け 中華スープ フルーツ（みかん）	牛乳 ぎょうざ 鶏肉 豆腐 鶏卵	もやし にんじん 小松菜 みかん	ごはん 片栗粉 ごま油 春雨	388 603 692	13.4 20.6 23.2	10.3 16.4 17.3	1.5 1.9 2.3
5／金	全小	ごはん 牛乳 肉団子 かぼちゃとコーンのグラタン けんちん汁	牛乳 肉だんご ベーコン チーズ 豆腐 みそ	かぼちゃ コーン たまねぎ しめじ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	ごはん ベシャメルルウ マカロニ バター 油 じゃがいも	455 699 812	14.9 23.8 26.6	13.3 20.0 22.1	1.5 2.2 2.5
8／月	社幼	ごはん 牛乳 きのこ信田 大根の炒り煮 どさんこ汁	牛乳 きのこ信田 さつま揚げ ベーコン 豚肉 みそ	大根 にんじん コーン いんげん たまねぎ もやし キャベツ	ごはん バター ごま さとう ごま油 油 じゃがいも つきこん	411 611 706	15.3 22.0 24.5	11.6 16.8 17.8	2.0 2.4 2.7
9／火		ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ポテトサラダ 肉みそスープ	牛乳 鶏肉 チキンハム 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ きゅうり はくさい もやし 枝 豆 ねぎ	ごはん 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも 春雨	447 670 798	17.9 26.4 31.0	14.8 21.5 24.8	1.8 2.2 2.6
10／水		食パン 牛乳 ｺｰﾝｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ 大根サラダ ミネストローネスープ チョコクリーム	牛乳 コーンクリームコロッケ 大豆 わかめ ベーコン	大根 きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム ダイストマト缶	食パン 油 じゃがいも シェルマカロニ さとう チョコクリーム	441 705 845	13.5 23.3 27.2	16.3 25.0 28.9	1.7 2.6 3.1
11／木		ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き もやしのひき肉炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 ほっけ切り身 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	にんじん もやし にら はくさい ねぎ 小松菜	ごはん ごま油 マロニー 片栗粉	378 586 695	16.1 24.0 27.9	10.5 16.4 18.2	1.5 2.0 2.4
12／金		麦ごはん 牛乳 豆腐ナゲット 海藻サラダ チキンカレー	牛乳 豆腐ナゲット 海藻ミックス 鶏肉	キャベツ 大根 コーン トマトピューレ たまねぎ にんじん グリンピース	麦ごはん カレールウ じゃがいも	452 716 894	13.0 20.7 24.8	14.8 23.3 29.3	2.1 3.4 4.2
15／月		ごはん 牛乳 オムレツきのこソース リヨネーズポテト 春雨スープ	牛乳 オムレツ ベーコン	えのき マッシュルーム たまねぎ いんげん はくさい ねぎ 小松菜 しめじ	ごはん ごま さとう じゃがいも 油 春雨	409 616 727	12.1 18.8 21.3	10.5 16.2 17.9	1.8 2.2 2.6
16／火	近津小学校 希望献立	ｷﾑﾁﾁｬｰﾊﾝ 牛乳 鶏肉のからあげ グリーンサラダ アルファベットスープ チョコクレープ	牛乳 いり玉子 豚肉 鶏肉	たけのこ ねぎ キムチ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん きゅうり 枝豆 はくさい たまねぎ マッシュルーム	ごはん ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄﾏｶﾛﾆ 油 片栗粉 チョコクレープ	510 757 834	19.9 28.8 32.5	17.3 23.6 25.6	1.7 2.1 2.4

12 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表

日／曜	欠食校・行事等	献立名	あか おもに体をつくる食品	みどり おもに体の調子を整える食品	き おもにエネルギーになる食品	栄養成分表示 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
17／水		背割れコッペパン　牛乳 ウインナー　フルーツクレーミー 野菜スープ	牛乳　ウインナー ヨーグルト	バナナ　パイン缶 みかん缶詰　りんご 黄桃缶　キャベツ　えのき にんじん　もやし　たまねぎ	背割れコッペパン　さとう ホイップ　カクテルゼリー	406 686 803	12.9 23.6 26.9	15.1 27.3 29.4	1.5 2.4 2.8
18／木	かみかみ献立	ごはん　牛乳 鮭メンチカツ　れんこんのきんぴら 油揚げのみそ汁	牛乳　鮭メンチカツ 鶏肉　油揚げ みそ	れんこん　にんじん いんげん　キャベツ ねぎ	ごはん　じゃがいも 油　さとう	412 640 733	13.8 21.8 23.9	10.0 16.1 16.9	1.5 2.0 2.3
19／金		しょうゆラーメン　牛乳 ハッシュポテト　中華サラダ	牛乳　なると 豚肉　チキンハム	味付メンマ　ねぎ にんじん　もやし 小松菜　きゅうり キャベツ	中華めん　ごま油 ハッシュポテト　ごま	434 593 753	16.5 23.6 29.7	14.9 20.5 22.7	2.0 2.5 3.0
22／月		ごはん　牛乳 さばゆずみそ焼き　かぼちゃサラダ 豚汁	牛乳　さばのゆずみそ焼き チキンハム　ダイスチーズ 豚肉　豆腐 みそ	かぼちゃ　きゅうり たまねぎ　にんじん 大根　ごぼう ねぎ	ごはん　油 じゃがいも　つきこん	486 691 834	20.6 27.3 33.9	19.5 25.4 30.3	1.7 2.0 2.5
23／火		キャロットピラフ　牛乳 フライドチキン　ブロッコリーサラダ コンソメスープ　クリスマスケーキ	牛乳　フライドチキン カニかま（かに無し）　ベーコン	ブロッコリー　キャベツ にんじん　きゅうり たまねぎ　ブロッコリー	キャロットピラフ　クリスマスケーキ じゃがいも　油	483 695 774	19.9 26.5 30.3	15.3 21.9 23.9	1.6 2.3 2.8
24／水	全幼	黒糖コッペパン　牛乳 ミートローフ　和風サラダ 白菜のクリーム煮	牛乳　鶏肉 豚肉　鶏卵	たまねぎ　ミックスベジタブル キャベツ　にんじん きゅうり　大根 はくさい	黒糖コッペパン　ベシャメルルウ パン粉　さとう じゃがいも　油	498 741 889	22.2 32 38.1	18.5 26.2 30.2	1.9 2.6 3.1
						439 667 787	15.8 24.0 27.9	14.0 21.0 23.5	1.7 2.3 2.7

※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。
※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。
※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。（TEL33－3438）

合計：18食

1カ月平均