



令和7年度 12月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤)		主に黒や力のもとになる食品(黄)		主に身体の調子をととのえる食品(緑)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		たんぱく質・無糖質		炭水化物・脂質		ビタミン・食物繊維				
1月	米粉ミルクロール オムレツ さつまいもとれんこんのチップ★ あさりのトマトスープパスタ	脱脂粉乳 鶏卵		米粉 小麦粉 ショートニング マーガリン でんぷん 油		わかん仁 たまねぎ にんじん トマト にんにく		800	28.6	33
2日	ごはん ししゃもフライ★ ブロッコリーのおかかマヨ和え 鶏団子の塩焼	ししゃも 糸かまぼこ かつお節 鶏団子(鶏肉) 焼き豆腐		米 パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ 鶏団子(パン粉) ごま油		キャベツ ブロッコリー にんじん 鶏団子(たまねぎ ねぎ しょうが) はくさい もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		794	27.5	29.4
3日	ごはん コロッケ 切干大根のピリ辛炒め★ 厚揚げと白菜のみそ汁	豚肉 豚肉 厚揚げ みそ		米 じゃがいも さとう 豚脂 油 パン粉 小麦粉 水あめ でんぷん 大豆油 油 さとう		たまねぎ 切干大根 にんじん ビーマン 干しいたけ はくさい たまねぎ にんじん ねぎ		815	25.6	25.4
4日	肉みそ丼(麦ごはん) (具) 揚げとキャベツのごま酢和え 鶏ごぼう汁 デザート(ミニ豆乳プリン)	豚肉 大豆 赤みそ 油あげ 鶏肉 豆乳		米 白麦 ごま油 さとう さとう ごま ごま油 さとう 水あめ 油		しょうが にんにく たまねぎ もやし ごまつぼ キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん にんじん えのきたけ みつば		848	33.3	26.1
5日	ごはん 鶏肉のから揚げ ひじきの炒め煮 根菜のみそ汁	鶏肉 ひじき さつまあげ 豚肉 みそ		米 小麦粉 さとう ショートニング 生クリーム 油 さとう		しょうが にんにく にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ごまつぼ		764	36.6	20.6
8日	フルーツクリームサンド(ミルク食パン) (フルーツのクリーム和え) かぼちゃのミートグラタン 豚肉ともやしのスープ	脱脂粉乳 ヨーグルト 鶏肉 チーズ 豚肉		小麦粉 さとう ショートニング 生クリーム 油 さとう		みかん パイナップル 黄桃 にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん ビーマン トマト もやし たまねぎ にんじん ねぎ		756	31.1	29.0
9日	ごはん さわらの西京焼き ささみとキャベツのごまマヨネーズ和え じゃがいものカレーそぼろ煮	さわら 白みそ 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ		米 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも 油 さとう でんぷん		キャベツ ごまつぼ にんじん しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん		810	34.0	27.1
10日	ごはん シューマイ ツナ入り中華和え 豚キムチラーメン	豚肉 大豆たん白 ツナ 豚肉 キムチ(昆布) みそ		米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 中華めん ごま油 キムチ(さとう ごま)		たまねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり キムチ(はくさい たまねぎ にんじん りんご だいこん たらこ) はくさい たまねぎ にんじん たらこ		825	30.2	20.7
11日	ゆかりごはん 源氏豆★ 車麩の卵とじ くだもの(オレンジ)	大豆 昆布 鶏卵 鶏肉		米 でんぷん 大豆油 さとう 水あめ 車麩 さとう		たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ オレンジ		802	34.4	21.7
12日	ごはん 鶏と根菜の黒酢あん 豆腐とチンゲン菜のスープ ヨーグルト	鶏肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト		米 さつまいも でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう		しょうが わかん仁 たまねぎ にんじん ビーマン チンゲン菜 もやし にんじん ねぎ		809	26.7	22.8
15日	胚芽パンズ えびカツ かぼっくりのサラダ かぶのスープ	脱脂粉乳 えび 大豆たん白 チーズ ベーコン		小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 でんぷん パン粉 さとう 小麦粉 油 大豆油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ		きゅうり たまねぎ かぶ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし		754	26.9	33.1
16日	チャーハン 春巻き ハンバーグーサラダ ワンタンスープ	焼き豚 炒り卵(鶏卵) 豚肉 ひじき 豚肉 ワンタン(豚肉 大豆たん白 みそ)		米 炒り卵(でんぷん さとう 油) 油 ごま油 春雨 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 油 大豆油 ごま さとう ワンタン(小麦粉 油 でんぷん さとう)		たまねぎ ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん ワンタン(たまねぎ しょうが) はくさい たまねぎ にんじん ねぎ		894	25.3	30.2
17日	麦ごはん チキナゲット 白菜のゆず風味サラダ 冬野菜カレー	鶏肉 大豆たん白 おから ツナ 豚肉 チーズ		米 白麦 油 米粉 さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも 油 カレールウ		にんにく しょうが はくさい ブロッコリー にんじん にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん フルーン りんご		893	29.9	24.3
18日	ごはん 炒り豆腐包み焼き れんこんのきんぴら★ ごま汁 ココアミルク	鶏肉 豆腐 大豆たん白 さつまあげ 豚肉 みそ		米 さとう 油 油 さとう ごま油 もち ごま さとう ココア		たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 干しいたけ わかん仁 にんじん こんにゃく ビーマン だいこん にんじん えのきたけ ごまつぼ		820	31.0	20.4
19日	ごはん ささみカツ ほうれん草のおひたし 里芋のかず汁	鶏肉 大豆たん白 ちくわ 油あげ みそ		米 じゃがいも 米粉 でんぷん さとう 油 大豆油 さとう 里いも		ほうれん草 もやし にんじん はくさい だいこん にんじん ねぎ		753	30.3	21.3
22日	バターロール フライドチキン ポテトサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ロースハム 牛乳		小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ サラダ油 米粉 生クリーム		きゅうり にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ		803	34.6	33.4
23日	ごはん いわしの天ぷら かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香る鶏塩うどん	いわし 豚肉 鶏肉		米 小麦粉 でんぷん 大豆油 油 さとう でんぷん うどん ごま油		かぼちゃ たまねぎ さやいんげん はくさい にんじん しめじ ねぎ ゆず		799	29.2	24.3
24日	カレーピラフ 星のハンバーグ カラフルサラダ コンソメジュリアン デザート(クリスマスアップデザート)	ワインナー 鶏肉 豚肉 大豆たん白 鶏肉 豆乳		米 油 豚脂 さとう 油 じゃがいも 油 さとう さとう 水あめ 油		たまねぎ にんじん ビーマン たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー じゃがいも 赤ビーマン とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ パセリ いちご果汁		799	30.6	26.1
25日	ごはん 魚のみそマヨ焼き 豚肉のしょうが炒め かきたま汁	ふくらぎ 白みそ 豚肉 鶏卵 ふかし		米 ノンエッグマヨネーズ 油 さとう でんぷん でんぷん		パセリ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし ごまつぼ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		814	37.6	27.9

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※下線 〃の食品は、河北郡市産です。



12月の栄養価平均	808	15.2%	29.1%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	20~30%