

12月こんだてよていひょう

令和7年

(小学校・保育所)

[給食回数 17回]

神流町学校給食共同調理場

日 曜	献 立 名		食 品 名						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	糖質 g			
	主食	飲み物	おかず	(あか) 血や肉や骨になる ①たんぱく質	(みどり) 体の調子を整える ②無機質	(きいろ) 力や熱になる ③カロテン	(青) ビタミン	(赤) 炭水化物							
1 月	ごはん	きゅうにゅう	あげじゃがいものそぼろあん しらたきサラダ なめこじる	ぶたにく かにふうみかまほこ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん	グリンピース しらたき なめこ	ねぎ きゅうり なめこ	こめ あぶら かたくりこ	さとう じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	671 510	22.2 17.0	23.5 18.0	1.9 1.6
2 火	ぐろパン	きゅうにゅう ヨヒザギ うにゅう のむき	ツナのカップやき プロッコリーサラダ ミネストローネスープ	ツナ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト セロリ	コーン プロッコリー ^{トマト} キャベツ	グリンピース たまねぎ たまねぎ	パン マカロニ セロリ	マカロニ あぶら じゃがいも	あぶら ドレッシング コーヒー	595 478	24.7 19.2	20.9 16.3	2.3 1.9
3 水	ごはん	きゅうにゅう	さばのしおやき キャベツとえだまめのカレーふうみづけ しょうがに	さば なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ えたまめ	きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも	さとう	あぶら	604 480	24.4 20.4	22.1 19.4	2.1 2.0
4 木	ハヤシライス (むぎごはん)	きゅうにゅう	こまツナサラダ りんご	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ りんご	キャベツ	キムチ	むぎ こめ じゃがいも	あぶら	664 508	23.4 17.9	22.6 17.7	2.0 1.7
5 金	みそラーメン	マスカット ヨーグルト ドリンク	にくまんふうむしパン みかん	ぶたにく	ヨーグルト	にんじん	もやし ねぎ	コーン しょうが	ラーメン	あぶら こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	614 535	24.1 21.0	8.1 7.1	3.0 2.4
8 月	ごはん	きゅうにゅう	さわらのさいきょうやき じゃがいもときのこのマヨしょうゆ すいとん	さわら ちくわ ベーコン あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	まいたけ だいこん ほししいたけ	こめ じゃがいも	バター	バター マヨネーズ	648 507	22.6 22.0	19.0 15.5	1.9 1.5
9 火	せわりコッペパン	きゅうにゅう	えだまめサラダ ようふうおでん	ウインナー ちくわ うずらたまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	キャベツ えだまめ	きゅうり こんにゃく	パン さとう	ごま じゃがいも	ドレッシング	598 473	24.3 18.8	25.0 19.4	2.4 1.9
10 水	ごはん	きゅうにゅう	チーズふうソースいりハンバーグ アーモンドあえ もやしのみそしる	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	ほくさい にんにく	もやし だいこん	こめ さとう	アーモンド	アーモンド	597 471	23.8 19.3	20.9 17.6	2.3 1.9
11 木	むぎごはん	きゅうにゅう	マーポーどうふ ナムル みかん	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん	ほししいたけ たけのこ	ねぎ にんにく	むぎ こめ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	ごまあぶら	614 467	24.8 19.0	18.9 14.9	2.0 1.7
12 金	もりとうみの クリーム スパゲティ	きゅうにゅう	中1リクエスト チーズサラダ りんごのカップケーキ	いか ベーコン たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	こまつな にんじん たまねぎ	エリンギ キャベツ りんご	しめじ キムチ キャベツ	スパゲティ さとう こむぎこ	あぶら ごま バター	ドレッシング	603 475	24.8 18.7	25.5 20.0	2.3 1.8
15 月	ごはん	きゅうにゅう	あつあげのみぞチーズやき おかかあえ にくじやが	なまあげ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	ねぎ もやし しらたき	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	ごま あぶら	あぶら	626 477	25.3 19.4	19.3 15.2	2.0 1.6
16 火	コッペパン	きゅうにゅう	サーモンのこうそうパンこやき メープルドレッシングサラダ ピースース(カナダ)	さけ レンズまめ チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ コーン	きゅうり グリンピース たまねぎ	パン ジャム ハニーオリーブ マープルシロップ	あぶら ごまあぶら じゃがいも	あぶら ごまあぶら	586 491	30.1 26.0	19.7 16.5	2.7 2.3
17 水	ごはん	きゅうにゅう	ちくわのいそべてんぶら はるさめサラダ わかめとふのみそしる	ちくわ ハム	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	キャベツ あおのり	きゅうり たまねぎ	こめ さとう	あぶら はるさめ じゃがいも	ごま	622 454	23.8 17.7	16.4 12.2	2.7 2.0
18 木	ごはん	きゅうにゅう	ぶたにくとごぼうのみぞいため さつまいもとアーモンドのサラダ はるさめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう しらたき	たまねぎ	こめ さとう	あぶら さつまいも はるさめ	アーモンド ドレッシング	648 493	22.6 17.2	21.8 17.1	1.8 1.4
19 金	ちゅうかどん (むぎごはん)	きゅうにゅう	ひじきのピリッとサラダ ヨーグルトあえ	ぶたにく いか なると	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん	しようが ほくさい	コーン キャベツ	むぎ こめ さとう	あぶら ラーメン かたくりこ	あぶら	623 472	23.8 18.2	15.9 12.5	2.0 1.6
22 月	わかめごはん	きゅうにゅう	あつやきたまご ごまあえ とうじうどん	たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	もやし ねぎ	だいこん ほししいたけ	こめ さとう	ごま うどん	ドレッシング	613 477	24.3 19.5	16.9 14.0	2.6 2.1
23 火	ピラフ	きゅうにゅう	とりにくのコーンフレークやき ほうれんそうとコーンのスープ ホイップまっちゃん	ワイン チーズ コーン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう コーン	たまねぎ にんにく	にんにく パン	こめ さとう	バター パン くろさとう	ドレッシング コーンフレーク	689 560	24.6 20.5	26.7 23.1	2.6 2.2

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

今月の行事等
12月（金）…中里中学校1年生リクエスト献立
16日（火）…世界の料理シリーズ「カナダ」
18日（木）…いい歯の日
22日（月）…冬至献立



☆冬においしい野菜を食べましょう☆



だいこん



ほうれんそう



ねぎ



はくさい



ブロッコリー



【栄養価】	本月の平均値
エネルギー kcal	246
たんぱく質 g	19.5
脂 質 g	16.3
糖 質 g	2.3

小学生(中学年) 基準値	保育所(幼児) 基準値
エネルギー kcal	エネルギー kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 g
脂 質 g	脂 質 g
糖 質 g	糖 質 g

