



12月

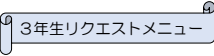
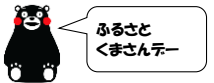
がつ

きゅうしょくこんだてひょう

給食献立表

今月の目標  
食後、静かに休養をとろう。

令和7年  
有佐小学校

| 日  | 曜 | 献立名                                                                                                      |                                | 食品名                              |                                |                                                     |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|
|    |   | 牛乳<br>主食・そえもの                                                                                            | おかず・他                          | 赤                                | 黄                              | 緑                                                   |
|    |   |                                                                                                          |                                | 血や肉になる                           | エネルギーのもとになる                    | 体の調子をととのえる                                          |
| 1  | 月 | 麦ごはん<br>                | 冬野菜カレー<br>はくさいサラダ              | 牛乳 鶏肉 ロースハム                      | 米 麦 さつまいも                      | れんこん 人参 玉ねぎ 大根<br>ほうれん草 にんにく しょうが<br>白菜 きゅうり        |
| 2  | 火 | 白ごはん                                                                                                     | さばの生姜煮<br>ほうれん草のあえもの<br>けんちん汁  | 牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ                     | 米 ごま さといも 油<br>片栗粉 砂糖          | もやし ほうれん草 人参<br>キャベツ 大根 ねぎ                          |
| 3  | 水 | 白ごはん                                                                                                     | 肉豆腐<br>まめまめサラダ                 | 牛乳 牛肉 焼き豆腐<br>ツナ ミックビーンズ         | 米 こんにゃく 砂糖 油<br>マヨネーズ          | 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ<br>えだまめ コーン きゅうり                       |
| 4  | 木 | セルフフルーツサンド                                                                                               | 厚揚げのミートソース<br>野菜スープ            | 牛乳 クリーム 牛肉<br>豚肉 厚揚げ             | パン 砂糖 油 ジャがいも                  | みかん 黄桃 パイナップル<br>人参 玉ねぎ しいたけ トマト<br>グリーンピース 小松菜 コーン |
| 5  | 金 | 白ごはん<br>                | 鶏の唐揚げ<br>ピーナッツサラダ<br>かぼちゃのみそ汁  | 牛乳 鶏肉 ロースハム<br>わかめ 油揚げ いりこ みそ    | 米 小麦粉 片栗粉 油<br>ピーナッツ           | にんにく しょうが 人参<br>きゅうり キャベツ もやし<br>かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ        |
| 8  | 月 | セルフ中華丼                                                                                                   | いりことさつまいものかりんとう                | 牛乳 豚肉 いりこ                        | 米 ごま油 片栗粉 油<br>さつまいも 砂糖        | 人参 玉ねぎ キャベツ<br>しょうが 筍 もやし<br>しいたけ                   |
| 9  | 火 | 麦ごはん                                                                                                     | いわしの生姜煮<br>切り干し大根の炒め煮<br>かきたま汁 | 牛乳 いわし 油揚げ 鶏卵<br>昆布 かつお節 豆腐      | 米 麦 油 砂糖<br>ジャがいも 片栗粉          | 大根 しいたけ 人参 玉ねぎ<br>ねぎ                                |
| 10 | 水 | 麦ごはん                                                                                                     | たらの南蛮漬<br>ナッツあえ<br>みそ汁         | 牛乳 タラ 厚揚げ わかめ<br>みそ いりこ          | 米 麦 油 砂糖 片栗粉<br>アーモンド さといも     | 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>キャベツ きゅうり コーン<br>大根 ねぎ 白菜 小松菜        |
| 11 | 木 | 黒糖パン<br>              | きのこのスパゲティ<br>れんこんサラダ           | 牛乳 ベーコン 鶏肉                       | パン スパゲティ                       | 玉ねぎ 人参 しめじ えのき<br>ほうれん草 パセリ エリンギ<br>れんこん きゅうり コーン   |
| 12 | 金 | 麦ごはん                                                                                                     | 豚じゃが<br>す 酢みそあえ<br>ひじきのり佃煮     | 牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ<br>みそ かまぼこ ひじきのり佃煮 | 米 麦 ジャがいも こんにゃく<br>砂糖 油        | 玉ねぎ 人参 いんげん<br>きゅうり 大根                              |
| 15 | 月 | 麦ごはん                                                                                                     | ししゃもフライ<br>きんぴら<br>のっぺい汁       | 牛乳 油揚げ 鶏肉<br>豆腐 いりこ ししゃも<br>茎わかめ | 米 麦 油 こんにゃく ごま油<br>砂糖 さといも 片栗粉 | ごぼう 人参 大根<br>しいたけ ねぎ 白菜                             |
| 16 | 火 | 麦ごはん                                                                                                     | 卵焼き<br>ひじきのいり煮<br>豚汁           | 牛乳 卵焼き 油あげ<br>ひじき 大豆 豚肉 豆腐<br>みそ | 米 麦 こんにゃく 油<br>砂糖 さといも         | 人参 しいたけ 大根 ねぎ<br>ごぼう しょうが                           |
| 17 | 水 | 白ごはん                                                                                                     | ワンタンスープ<br>ホイコーロー              | 牛乳 豚肉 鶏肉 みそ                      | 米 ワンタン こんにゃく<br>片栗粉 ごま油 油      | 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ<br>にんにく しょうが キャベツ<br>もやし ピーマン きくらげ     |
| 18 | 木 | 米粉パン                                                                                                     | ミネストローネ<br>マカロニグラタン<br>枝豆の塩ゆで  | 牛乳 ベーコン 鶏肉<br>ミックスビーンズ チーズ       | パン ジャがいも マカロニ<br>油 パン粉         | キャベツ 玉ねぎ 人参<br>パセリ トマト にんにく<br>しめじ ほうれん草 枝豆         |
| 19 | 金 | 高菜ピラフ<br>             | 磯和え<br>トマトだんごのスープ              | 牛乳 鶏肉 かまぼこ<br>海苔                 | 米 砂糖 小麦粉 白玉粉                   | たかな 玉ねぎ 人参 コーン<br>もやし ほうれん草 キャベツ<br>トマト しめじ         |
| 22 | 月 | 白ごはん                                                                                                     | かぼちゃフライ<br>ゆず和え<br>みそ汁         | 牛乳 昆布 油揚げ 豚肉<br>いりこ みそ           | 米 砂糖 油 ジャがいも                   | 大根 きゅうり ゆず かぼちゃ<br>玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ                    |
| 23 | 火 | ミルクパン<br>クリスマスケーキ<br> | 鶏肉の照り焼き<br>カラフルサラダ<br>コンソメスープ  | 牛乳 鶏肉                            | パン ケーキ                         | キャベツ 人参 玉ねぎ<br>パセリ きゅうり ブロッコリー<br>コーン               |

※物資の都合により献立を変更する場合があります。