

12月

こんだてひょう



令和7年度 向山小学校

| 実施日 | | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | | | |
|-----|---|----|---|------------------------------------|--------------------------------------|--|---------------|--------------|-----------|-----------|
| 日 | 曜 | | | 血や肉、骨や歯になる | 体を動かす熱や力になる | 体の調子を整える | 1食分 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 1 | 月 | ○ | 高野豆腐とあさりのあんかけ丼 キャベツと小松菜のおかか炒め こづゆ | 豚肉 高野豆腐 ★あさり ★牛乳 ★かつお節 油揚げ | 米 米油 片栗粉 里芋 じゃが芋 しらたき 焼きふ | 生姜 にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ 小松菜 大根 | 597 | 17.4 | 30.3 | 2.3 |
| 2 | 火 | ○ | まぜこみビビンバ ほんれん草のナムル キャベツと厚揚げの中華スープ | 豚ひき肉 ★牛乳 厚揚げ | 米 米油 砂糖 ごま油 | にんにく 生姜 にんじん もやし ぜんまい ほうれん草 キャベツ ねぎ 小松菜 | 539 | 16.3 | 30.7 | 2.8 |
| 3 | 水 | ○ | ごはん ししゃものしょうゆ焼き 人参とコーンのシリシリ とん汁 | ★牛乳 ★ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | 米 米油 じゃが芋 ごま油 こんにゃく | にんにく にんじん コーン ごぼう 大根 ねぎ | 580 | 17.1 | 30.6 | 2.1 |
| 4 | 木 | ○ | こまつナトースト ひじき入り人参サラダ トマトシチュー | ★まぐろ ★チーズ ★牛乳 ひじき とりもも レンズ豆 | ★食パン 米油 砂糖 じゃが芋 米粉 | 小松菜 たまねぎ にんじん 大根 ほうれん草 コーン にんにく ブロッコリー トマトピューレ トマトジュース | 608 | 17.8 | 43.2 | 2.6 |
| 5 | 金 | ○ | ごはん チキンチキンごぼう キャベツとレンズ豆のサラダ 白菜と豆腐のみそ汁 | ★牛乳 とりもも レンズ豆 豚肉 豆腐 みそ | 米 片栗粉 揚げ油 砂糖 米油 | 生姜 ごぼう キャベツ 黄パプリカ にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ 小松菜 | 613 | 15.3 | 31.9 | 2.3 |
| 6 | 土 | ○ | 冬野菜カレー コーンサラダ 米粉のりんごケーキ | 豚肉 レンズ豆 ★牛乳 | 米 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖 はちみつ | たまねぎ にんにく 生姜 にんじん 大根 れんこん トマト缶 キャベツ 小松菜 コーン りんご缶 | 747 | 11.1 | 31.6 | 2.3 |
| 9 | 火 | ○ | きびごはん マーボー大根 ごま豆乳汁 | ★牛乳 豚ひき肉 みそ 豚肉 ★豆乳 | 米 きび 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま(ねり) | にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ だけのこ ねぎ 大根 小松菜 白菜 もやし | 627 | 17.2 | 35.3 | 3.3 |
| 10 | 水 | ○ | 小松菜とじゃこのごはん カラフルピーマンときのご炒め 五色煮 | ★ちりめんじゃこ ★牛乳 ベーコン 豚肉 | 米 ごま油 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 | 小松菜 にんじん 黄パプリカ ピーマン 切干大根 しめじ たまねぎ だけのこ コーン 干しいたけ グリンピース | 593 | 15.9 | 26.0 | 2.6 |
| 11 | 木 | ○ | ごはん かじきの和風チーズ焼き 大根と水菜の和風サラダ じゃが芋と油揚げのみそ汁 | ★牛乳 ★かじき ★パルメザンチーズ 油揚げ 豆腐 みそ | 米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 | にんにく キャベツ 大根 にんじん コーン 水菜 たまねぎ | 548 | 21.1 | 25.9 | 2.3 |
| 12 | 金 | ○ | みそラーメン カレーポテト りんご | 豚肉 みそ ★牛乳 ウインナー | 中華めん 米油 砂糖 揚げ油 じゃが芋 | にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ 小松菜 パセリ粉 りんご | 569 | 16.3 | 35.4 | 2.6 |
| 15 | 月 | ○ | ブルコギ丼 ワンタンスープ みかん | 豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 | 米 米油 しらたき 砂糖 ワンタン ごま油 | たまねぎ にんじん もやし 生姜 にんにく ほうれん草 大根 白菜 コーン ねぎ みかん | 666 | 15.7 | 28.9 | 2.1 |
| 16 | 火 | ○ | 麦ごはん 白身魚の甘酢あんかけ もやしと小松菜のごまあえ さつま芋と玉ねぎのみそ汁 | ★牛乳 油揚げ わかめ みそ | 米 大麦 揚げ油 片栗粉 ごま油 砂糖 白すりごま さつま芋 | たまねぎ にんじん ピーマン 赤パプリカ もやし 小松菜 | 576 | 11.5 | 26.6 | 2.6 |
| 17 | 水 | ○ | ごはん ひじきとゆかりのふりかけ とり肉と厚あげの塩炒め みぞれ汁 | ★牛乳 ひじき とりもも 厚揚げ 豚肉 油揚げ | 米 砂糖 米油 片栗粉 ごま油 | たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ しめじ 白菜 大根 ほうれん草 | 586 | 17.7 | 33.3 | 1.8 |
| 18 | 木 | ○ | ケチャップライスのクリームかけ マカロニスープ | とり肉 ★豆乳 ★牛乳 ベーコン | 米 米油 米粉 じゃが芋 マカロニ | にんじん たまねぎ にんにく コーン ほうれん草 キャベツ パセリ粉 | 628 | 12.5 | 31.8 | 2.2 |
| 19 | 金 | ○ | 豆乳で長崎ちゃんぽん風 みそじゃが | 豚肉 ★えび ★かまぼこ ★豆乳 ★牛乳 みそ | 中華めん 米油 砂糖 じゃが芋 | 生姜 ねぎ にんじん きくらげ 干しいたけ キャベツ 白菜 もやし | 577 | 20.3 | 29.2 | 2.3 |
| 22 | 月 | ○ | ごはん さばのカレー焼き 小松菜のごまあえ かぼちゃのそぼろ煮 | ★牛乳 ★さば 豚ひき肉 | 米 砂糖 白すりごま 米油 じゃが芋 片栗粉 | にんにく 生姜 小松菜 もやし にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ グリンピース | 643 | 18.3 | 31.8 | 2.2 |
| 23 | 火 | ○ | れんこん入りそぼろ丼 白菜の塩昆布炒め みそけんちん汁 | 豚ひき肉 ★牛乳 塩昆布 豆腐 みそ | 米 米油 砂糖 こんにゃく 里芋 | 小松菜 にんじん コーン れんこん 白菜 もやし 大根 ねぎ | 578 | 16.6 | 31.8 | 2.2 |
| 24 | 水 | ○ | ミルクパン チキنگーリックソテー 粉ふき芋 ソーセージ入りポトフ | ★牛乳 とり肉 ベーコン ウインナー | ★ミルクパン 砂糖 片栗粉 じゃが芋 米油 さつま芋 | 大根 にんにく コーン グリンピース にんじん たまねぎ パセリ粉 | 607 | 17.2 | 37.4 | 2.7 |
| 25 | 木 | ○ | コーンライス 煮込み風ハンバーグ ブロッコリーと人参のサラダ いちご | ★牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 ベーコン | 米 パン粉 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖 | コーン たまねぎ にんにく 生姜 にんじん しめじ トマトピューレ トマト缶 グリンピース ブロッコリー キャベツ もやし いちご | 706 | 15.8 | 38.0 | 1.9 |

※給食回数19回 ※食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 *日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。
一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

| 12月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 610 | 16.3 | 32.2 | 2.4 | 331 | 89 | 2.4 | 248 | 0.33 | 0.46 | 21 | 6.6 |
| 基準値 | 650 | エネルギーの 13～20% | エネルギーの 20～30% | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5以上 |