

令和7年

12月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	麦ご飯 牛乳 だいこん菜のよごし(富山) 鶏肉と厚揚げのうま煮 おすわい（富山）	ぎゅうにゅう みそ とりにく あつあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう しろすりごま こめぬかあぶら こんにやく さつまいも	だいこん（は） じば ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやえんどう だいこん（じば） きゅうり	632	14.2	26.2	2.2
2	火	フィッシュバーガー 牛乳 コーンサラダ マカロニ入り豆と野菜のスープ	しいら ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく いんげんまめ	まるパン こむぎこ パンこ あぶら こめぬかあぶら さとう じゃがいも マカロニ	キャベツ にんじん コーン しょうが セロリー たまねぎ こまつな	603	21.4	31.6	2.8
3	水	麦ご飯 牛乳 肉豆腐 こまつなときりぼしのサラダ つぶつぶみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ まぐろ かんでん	こめ おおむぎ こんにやく さとう こめぬかあぶら	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ きりぼしだいこん こまつな オレンジジュース みかんかん	648	16.0	27.5	2.1
4	木	ツナカレーピラフ 牛乳 マセドアンサラダ あさりのチャウダー	まぐろかん ぎゅうにゅう とりにく あさり なまクリーム	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	たまねぎ あかピーマン コーン グリンピース だいこん きゅうり にんじん パセリ	679	13.6	32.7	2.0
5	金	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き ごもくきんぴら かきたま汁 くだもの（みかん）	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ 水 みそ とうふ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら こんにやく	しょうが ごぼう れんこん にんじん たけのこ ねぎ こまつな たまねぎ みかん	669	15.7	26.9	2.4
8	月	練馬スパゲティ 牛乳 ごぼうサラダ フルーツ白玉	まぐろかん のり ぎゅうにゅう かんでん	スパゲティ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら はちみつ しろすりごま しらたまだんご	なりのまいたいこん（いっせいきゅうしょく） だいこん（は） いっせいきゅうしょく キャベツ ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ みかんかん パインアップルかん ももかん	678	15.4	28.5	2.3
9	火	ごまご飯 牛乳 わかさぎの更紗揚げ やさしいため 吉野汁	ぎゅうにゅう わかさぎ ベーコン とりにく とうふ	こめ おおむぎ しろごま くるごま かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	635	15.6	31.0	2.5
10	水	むぎごはん 牛乳 くるまふのたまごとじ ごま入りからしあえ くだもの(りんご1/4)	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ たまご	こめ おおむぎ やきふ さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きりぼしだいこん こまつな りんご	625	15.6	24.3	2.0
11	木	さつまいもごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き 小松菜のおかか和え みぞれ汁	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし かまぼこ とうふ	こめ おおむぎ さつまいも くるごま さとう かたくりこ	しょうが ゆず キャベツ こまつな にんじん だいこん なめこ えのきたけ ねぎ	585	17.4	26.6	2.4
12	金	サイコロステーキライス 牛乳 かぶの昆布漬け チーズ やさいのスープ	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう しおこんぶ チーズ ベーコン ウインナー	こめ おおむぎ バター さとう こめぬかあぶら じゃがいも	コーン にんにく パセリ かぶ かぶ（は） にんじん セロリー たまねぎ キャベツ（じば）	638	16.3	33.2	2.6
15	月	鮭ときのこの混ぜごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き 豚汁 くだもの（みかん）	さけ ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく みそ	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら こめあぶら じゃがいも	しょうが まいたけ えのきたけ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん だいこん ごぼう だいこん（は） ねぎ みかん	630	17.5	25.6	2.1
16	火	ご飯 牛乳 アジのロバーグきのこソース 磯香和え 五目呉汁	ぎゅうにゅう あじ とりひきにく レンズまめ たまご のり とりにく あぶらあげ だいず みそ	こめ こめぬかあぶら パンこ こむぎこ さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	たまねぎ しめじ えのきたけ こまつな キャベツ（じば） にんじん だいこん ねぎ	639	19.0	24.6	2.3
17	水	麦ご飯 牛乳 ぶたばらだいこん バリバリ中華サラダ 冬野菜の味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ おおむぎ こんにやく さとう ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら しろごま さといも やきふ	だいこん だいこん（いっせいきゅうしょく） ほししいたけ だいこん（は） いっせいきゅうしょく もやし こまつな にんじん コーン ねぎ	612	13.9	31.0	2.3
18	木	ご飯 牛乳 じゃがいもと豚肉の韓国風炒め いかくんサラダ 南瓜と生揚げの味噌汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ さきいか あつあげ みそ ヨーグルト	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しろごま	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン きゅうり もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ かぼちゃ ねぎ	629	17.2	23.2	2.1
19	金	セサミパン 牛乳 手作りりんごジャム レンズ豆のコーンシチュー 大根わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ わかめ	セサミパン さとう こーんすたーち こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら	りんご りんごジュース たまねぎ にんじん コーン こまつな だいこん	625	14.7	37.9	2.6
22	月	とうじカレーライス 牛乳 イタリアンサラダ 果物(りんご)	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ オリーブゆ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ トマトかん りんご キャベツ あかピーマン ブロッコリー	701	13.2	31.1	2.4
23	火	麦ご飯 牛乳 ちゅうかどん 春雨スープ ココアプリン♪	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご アガー	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら こめぬかあぶら はるさめ さとう	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ きくらげ はくさい チンゲンサイ コーン ねぎ こまつな	667	16.7	27.7	2.4
24	水	ご飯 牛乳 ひじき入り擬製豆腐 ツナと青菜の煮浸し 根菜のごま味噌汁	ぎゅうにゅう ひじき とうふ たまご まぐろかん みそ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく さつまいも しろごま(ねり)	にんじん ほししいたけ ねぎ グリンピース キャベツ こまつな しめじ だいこん はくさい	614	16.0	28.1	2.2
25	木	ねぎキムチチャーハン ジョア あげぎょうざ ちゅうかスープ	ぶたにく ジョア ぶたひきにく わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら	にんじん キムチ(ｱﾙ不使用) はねぎ にんにく にら はくさい しょうが もやし たけのこ ねぎ	571	13.7	23.0	2.2
※ 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。 ※給食回数19回									

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	636	15.9	28.5	2.3	364	98	3.2	225	0.28	0.46	19	6.3
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	0.40	0.40	25	4.5以上