

令和7年度														
12月献立表														
橋戸小学校														
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人1食当たり (kcal)	たんぱく質 (%)
1	月	○	ごはん　とうふチゲ チョレギサラダ くだもの（ラフランス）	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ とうふ　わかめ　のり			こめ　こめあぶら　さとう ごまあぶら　ごま			にんにく　しょうが　ほししいたけ　にら キムチ　にんじん　はくさい　えのきたけ ねぎ　キャベツ　きゅうり　ラフランス			600	17.1
2	火	○	ごはん　チーズタッカルビ わかめスープ	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ　ぶたにく　わかめ とうふ			こめ　さつまいも　ごまあぶら トッポギ　さとう　こめあぶら			にんじん　たまねぎ　キャベツ　にんにく しょうが　ねぎ　たけのこ　ほししいたけ こまつな			581	18.2
3	水	○	ガーリックトースト カラフルポテト　チリコンカン	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく だいず			しょくパン　マーガリン じゃがいも　こめあぶら さとう　かたくりこ			にんにく　コーン　にんじん さやいんげん　たまねぎ　トマトかん グリーンピース			543	18.4
4	木	○	ごはん　さばのタンドリーふう ごまあえ　すずしろじる	ぎゅうにゅう　さば ヨーグルト　ぶたにく			こめ　さとう　すりごま かたくりこ			たまねぎ　にんにく　しょうが はくさい　こまつな　にんじん ごぼう　だいこん			554	18.7
5	金	○	ゆかりじゃこごはん　おでん やさいチップス	ぎゅうにゅう　ちりめんじゃこ ちくわ　つみれ さつまあげ　はんぺん			こめ　こんにゃく　さとう ちくわぶ　じゃがいも さつまいも　こめあぶら			にんじん　だいこん　れんこん かぼちゃ　ごぼう			561	15.6
8	月	○	ねりまスパゲティ ガーリックソテー　スイートポテト	ぎゅうにゅう　ツナかん のり　ベーコン　クリーム			スパゲッティ　オリーブゆ さとう　さつまいも　バター			ねりまだいこん　だいこんは にんにく　にんじん　キャベツ コーン　こまつな			631	15.4
9	火	○	ひじきごはん　あじのさんがやき ふうかし　★ちばけんのりようり★	とりにく　ひじき　あぶらあげ あじ　ぶたひきにく みそ　のり　あさり　とうふ			こめ　こめあぶら　こんにゃく さとう			ごぼう　にんじん　ねぎ　たまねぎ しょうが　だいこん　こまつな			553	19.7
10	水	○	マーボーどうふどん もやしとはるさめのあえもの くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく だいず　みそ　とうふ			こめ　こめあぶら　さとう かたくりこ　ごまあぶら はるさめ　ごま			しょうが　ほししいたけ　にんじん たけのこ　にんにく　ねぎ　にら もやし　こまつな　みかん			622	17.0
11	木	○	ごはん　ししゃものいしがきあげ ゆずだいこん　とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう　ししゃも　みそ あぶらあげ　とうにゅう			こめ　こめあぶら　こむぎこ ごま　さとう　じゃがいも			だいこん　きゅうり　ゆず　にんじん たまねぎ　キャベツ　こまつな			586	14.7
12	金	○	やきとりごはん　いしかりじる やさいとちくわのいためもの	ぎゅうにゅう　とりにく　たまご みそ　さけ　とうふ　ちくわ			こめ　ざらめ　みずあめ こめあぶら　さとう　ごまあぶら こんにゃく　じゃがいも			みずな　にんじん　ごぼう　だいこん たまねぎ　ねぎ　キャベツ　こまつな			573	19.2
15	月	○	ドライカレーライス はくさいのスープ	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく だいず　ベーコン			こめ　こめあぶら　さとう じゃがいも			にんにく　しょうが　セロリー マッシュルーム　たまねぎ　にんじん グリーンピース　はくさい　こまつな			576	15.2
16	火	○	ごはん　さかなのかりんとうあげ あおのりポテト　ごもくスープ	ぎゅうにゅう　かじき だいず　ぶたにく　あおのり			こめ　こめあぶら　かたくりこ さとう　ごま　はるさめ ごまあぶら　じゃがいも			しょうが　にんじん　はくさい　たけのこ ねぎ　こまつな			623	18.2
17	水	○	タンタンつけめん フルーツポンチ	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく だいず　かんてん			ちゅうかめん　すりごま ねりごま　ごまあぶら さとう			ねぎ　にんじん　もやし　たまねぎ　にんにく しょうが　チンゲンサイ　りんごかん パイナップルかん　おうとうかん			597	15.6
18	木	○	ごはん　ツナいりたまごやき やさいのいそあえ　のっぺいじる	ぎゅうにゅう　ツナかん　たまご のり　ぶたにく　とうふ			こめ　こめあぶら　さとう こんにゃく　さといも かたくりこ			しょうが　たまねぎ　にんじん ほししいたけ　もやし　こまつな はくさい　だいこん			576	17.1
19	金	○	ごはん　しんじゅだんご のりのつくだに　やさいたっぷりじる	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく とりひきにく　とうふ あぶらあげ　みそ　のり			こめ　もちごめ　ごまあぶら かたくりこ　さとう			しょうが　たまねぎ　ほししいたけ キャベツ　ねぎ　こまつな			571	17.0
22	月	○	ごはん さけのゆずみそやき かぼちゃすいとん　★とうじこんだて★	ぎゅうにゅう　さけ　みそ ぶたにく			こめ　かたくりこ　さとう しらたまこ　こむぎこ こめあぶら			えのきたけ　たまねぎ　しょうが ゆず　かぼちゃ　ごぼう　にんじん はくさい　こまつな　ねぎ			576	19.4
23	火	○	ごはん　だいこんのそぼろに カリカリあぶらあげのサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく あつあげ　あぶらあげ			こめ　こめあぶら　さといも こんにゃく　さとう かたくりこ　ごまあぶら			しょうが　にんじん　ほししいたけ だいこん　たまねぎ　グリーンピース キャベツ　もやし　こまつな			588	14.4
24	水	○	クリスマスピラフ　マーマレードチキン こめこマカロニスープ　ココアゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく とりにく　ベーコン　アガー とうにゅう　なまクリーム			こめ　こめあぶら　マーマレード こめこマカロニ さとう			にんじん　たまねぎ　マッシュルーム ピーマン（あか・みどり）しょうが にんにく　キャベツ　こまつな			618	17.6
※　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18回　　* 下線のひいてある野菜は芹沢農園さんの野菜です														
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			585	17.1	30.0	2.5	339	95	2.5	254	0.38	0.50	27	5.4