

日	曜	牛乳	令和7年度 12月献立表					6つの基盤食品とその割合							エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)
			主食	主菜	副菜		添え物	体の組織をつくる たんぱく質	骨や筋肉の 成分になる 無機質	健康を保持し・代謝を調節する 緑黄色野菜	エネルギー源になる その他の野菜・果物	効率的な エネルギー源 炭水化物	エネルギー源になる 脂質			
1	月	ココナッツミルク	きなこ揚げパン	ポトフ	コールスローサラダ			きな粉 豚肉ソーセージ	コーヒー牛乳	にんじん バセリ粉	キャベツ たまねぎ きゅうり	ショートニングパイン砂糖 ジャガイモ	油 米油	763	13.8	
2	火	○	麦ご飯	ぶりの幽庵焼き	かぼちゃの甘煮	冬野菜の味噌汁		ぶり油揚げみそ	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜 かぶ (葉)	生姜 ゆず 大根 白菜 かぶ ねぎ	米 大麦 砂糖		763	17.4	
3	水	○	他人丼		れんこんチップサラダ			豚肉 かまぼこ 卵	のり 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 千しきいたけ れんこん キャベツ	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉	油 米油	744	16.2	
4	木	○	焼肉チャーハン		トックと白菜のスープ		果物 (りんご)	卵 豚肉 かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ だけのこ 白菜 りんご	米 大麦 砂糖 トック	米油 ごま油 白ごま	764	13.8	
5	金	○	ご飯	ひじき入り擬製豆腐	豚じゅが味噌汁		骨太ふりかけ	削り節 豆腐 卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ ひじき	にんじん 小松菜	千しきいたけ ねぎ クリンピース 大根 にんにく	米 砂糖 ジャガイモ	ごま油 米油	737	16.9	
8	月	○	練馬スパゲティ		練馬大根の葉入りソテー		牛乳みかんゼリー	まぐろ缶 ハム	のり 牛乳 アガー	にんじん 大根 (葉) 一斉給食	練馬大根 (一斉給食) キャベツ たまねぎ コーン みかん缶	スパゲティ 砂糖 片栗粉	オリーブ油 米油	734	16.8	
9	火	○	焼き鳥丼		海藻サラダ	吉野汁		鶏もも かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ 海藻	にんじん	生姜 ねぎ たまねぎ だけのこ 千しきいたけ 白菜 きゅうり コーン 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま 米油 ごま油	746	16.7	
10	水	○	麦ご飯	鯖のねぎ甘酢しょうゆ	豆モヤシのナムル	中華風豆腐スープ		さば 鶏ひき肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	772	16.6	
11	木	○	チキンライス	チーズオムレツ	ペイザンヌスープ			とり肉 豚ひき肉 卵 ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ	トマトジュース にんじん バセリ粉 かぶ (葉)	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく かぶ	米 大麦 ジャガイモ	バター 米油 オリーブ油	843	16.1	
12	金	○	ご飯	豆腐ハンバーグ きのこソース	三色炒め	のっぺい汁		豚ひき肉 豆腐 卵 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ もやし 大根 千しきいたけ ねぎ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋	米油 ごま油	850	16.4	
15	月	○	麦ご飯	魚の黄金焼き	野菜のごま和え	青菜のかき玉汁		さわら みそ 豆腐 とり肉 卵	牛乳	バセリ粉 小松菜 にんじん	生姜 キャベツ もやし ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	マヨネーズ (卵なし) 白すりごま	778	18.7	
16	火	○	麦ご飯	生揚げと白菜の中華煮	中華風さいころサラダ			豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 白菜 ねぎ きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	米油 ごま油	766	16.4	
17	水	○	ガーリックフランス	さつまいものクリーム煮	ひよこ豆のサラダ			とり肉 豆乳 ひよこ豆	牛乳 チーズ	バセリ粉 にんじん プロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり もやし コーン	ソフトフランスパン さつまいも 米粉 砂糖	マーガリン 米油 バター ごま油	783	13.9	
18	木	○	ご飯	鮭の石垣揚げ	もやしのサラダ	てまり麸のすまし汁		鮭 豆腐 かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん	もやし きゅうり コーン 大根 白菜 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 烹きひき	白ごま 黒ごま 油 米油 ごま油	748	19.4	
19	金	○	ガパオライス		ワンタンスープ			鶏ひき肉 とり肉	牛乳	にんじん ビーマン 赤ビーマン 小松菜	にんにく たまねぎ だけのこ キャベツ	米 大麦 砂糖 ウェーブパンタン	米油 ごま油	701	15.6	
22	月	○	冬至力レーライス		かぶの柚香漬け			豚肉 大豆	牛乳 塩昆布	にんじん かぼちゃ トマト缶 かぶ (葉)	にんにく 生姜 たまねぎ りんご かぶ キャベツ ゆず	米 大麦 ジャガイモ 小麦粉 砂糖	米油 バター	761	13.8	
23	火	○	麦ご飯	ツナ入り卵焼き	いかくんサラダ	みぞれ汁		まぐろ缶 卵 さきいか とり肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	だけのこ たまねぎ ねぎ だいこん (地場) きゅうり もやし しなめこ えのきだけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	771	17.8	
24	水	○	関西風かけわかめうどん		ししゃもの唐揚げ		果物(みかん)	豚肉 油揚げ かまぼこ	わかめ 牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	ねぎ 白菜 千しきいたけ にんにく 生姜 みかん	うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉	米油 油	700	19.6	
25	木	○	ハムと小松菜のピラフ	タンドリーチキン	リボンマカロニ入りトマトスープ		ヨーグルト	ハム とり肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん トマト缶 バセリ粉	たまねぎ コーン にんにく 生姜 セロリー	米 砂糖 マカロニ	米油 バター	817	16.2	

* 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* 給食当番はマスクを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

* 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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C (mg)	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	765	16.4	31.2	3.1	376	110	3.1	260	0.32	0.49	18		6.2