

令和7年12月 学校給食献立予定表(小学校)

西岐波学校給食共同調理場

日にち	主食	おかず	ス プ ー ン	使われている食品						エネルギー たんぱく質 塩分	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	ごはん	カレーふうすいとんじる メンチカツ やさいのおかかいため	/	鶏肉, メンチカツ, 平天,かつお節	牛乳	にんじん, かぼちゃ,ねぎ, 小松菜	大根,たまねぎ,なす, キャベツ	米,すいとん, 砂糖	カレールウ, 油	629 Kcal 21.9 g 1.2 g	 魚
2火	ごはん	じゃがいものうまに シャキシャキ そばろどんのぐ とうにゅうムース	○	鶏肉,厚揚げ, ちくわ,牛肉, 豚肉	牛乳	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, 切り干し大根, とうもろこし	米,じゃがいも, こんにやく, 砂糖, 豆乳ムース		657 Kcal 24.7 g 1.4 g	 海そう
3水	ごはん	ビーフンスープ ぶたキムチ にしきわみかん	/	鶏肉,豚肉	牛乳	ねぎ,にんじん	たまねぎ,キャベツ, キムチ,もやし, みかん	米,ビーフン	油	576 Kcal 23.6 g 2.3 g	 小魚
4木	パン いちごジャム	ABCスープ とりにくのワインに ミルメークコーヒー	/	ベーコン,鶏肉	牛乳	にんじん, パセリ, さやいんげん	たまねぎ,にんにく, ぶなしめじ	パン,ミルメーク, イチゴジャム, マカロニ, じゃがいも, 片栗粉	油	700 Kcal 27.0 g 2.7 g	 たまご
5金	ごはん	のっぺいじる さばのみりんやき やさいのごまあえ	/	鶏肉,豆腐, さばのみりん焼き	牛乳	にんじん,ねぎ, ほうれんそう	ごぼう,大根, しいたけ,キャベツ	米,こんにやく, 里芋,片栗粉, 砂糖	ごま	661 Kcal 27.4 g 1.3 g	 くだもの
8月	ごはん	すいぎょうぎスープ しろみぎかなの チリソース フルーツあんぱんふうプリン	○	豚肉, 水ぎょうぎ, かまぼこ, ホキ,みそ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, ピーマン	たまねぎ,もやし, たけのこ,にんにく	米,砂糖, ゼリー	油	651 Kcal 25.5 g 2.3 g	 いもるい
9火	ごはん	みそけんちんじる ぶたにくと やさいのいためもの ころりんこくとうまめ	/	鶏肉,豆腐, 油揚げ,みそ, 豚肉, 大豆	牛乳	にんじん,ねぎ, ほうれんそう	大根,キャベツ, もやし	米,黒糖, こんにやく, さつまいも, 砂糖	油	591 Kcal 26.1 g 1.9 g	 乳製品
10水	おぎごはん	カレーライス こまつなのソテー	○	豚肉,ベーコン	牛乳	にんじん, 小松菜	たまねぎ,しょうが, にんにく,キャベツ, とうもろこし	米,麦, じゃがいも	油, カレールウ	609 Kcal 20.0 g 1.6 g	 大豆製品
11木	しょうパン マーシャル ビーンズ	スパゲティナポリタン ツナとコーンのサラダ	/	ウインナー, まぐろ水煮	牛乳	にんじん, ピーマン	たまねぎ,ぶなしめじ, キャベツ,きゅうり, とうもろこし	パン, スパゲティ	マーシャル ビーンズ, オリーブオイル, ドレッシング	635 Kcal 27.7 g 2.5 g	 緑黄色野菜
12金	ごはん	たまごスープ タッカルビ ヨーグルト	○	卵,ベーコン, 鶏肉	牛乳, ヨーグルト	にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ, もやし,キャベツ, しょうが,にんにく, りんご	米,片栗粉, さつまいも	油,ごま, ごま油	619 Kcal 23.9 g 1.7 g	 魚
15月	ごはん ふりかけ	あつあげのもの ちくわときゅうりの あまずに りんごゼリー	○	鶏肉,厚揚げ, ちくわ	牛乳, わかめ	にんじん, さやいんげん	たまねぎ,しょうが, きゅうり,キャベツ	米,こんにやく, じゃがいも, 砂糖, ゼリー	油	581 Kcal 20.9 g 1.5 g	 乳製品
16火	ごはん	とうにゅうみそじる チキンチキン ごぼうれんこん ごまなしミニフィッシュ	/	豆腐,油揚げ, 豆乳,みそ, 鶏肉	牛乳, わかめ, ミニフィッ シュ	にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ, ごぼう,れんこん,枝豆	米,じゃがいも, 片栗粉,砂糖	油	681 Kcal 27.8 g 2.4 g	 野菜
17水	しょうなめし	にこみうどん ほうれんそうのたまごとじ	/	鶏肉,油揚げ, かまぼこ,卵, 豚肉	牛乳	にんじん,ねぎ, ほうれんそう, 青菜	たまねぎ,キャベツ	米,うどん, 砂糖	油	571 Kcal 25.7 g 2.4 g	 きのこ
18木	しょうパン メープル& マーガリン	ふゆやさいスープ とりにくのハーブやき カラフルソテー クリスマスケーキ(セレクト)	○	ベーコン,鶏肉, ウインナー	牛乳	にんじん, ほうれんそう, バジル	白菜,たまねぎ,大根, 枝豆,キャベツ, とうもろこし	パン, メープル&マー ガリン, じゃがいも, ケーキ	油, オリーブオイル	698 Kcal 27.4 g 2.4 g	 大豆製品
19金	ごはん	ちゅうかどん しゅうまい もやしのポンずいため	/	豚肉,いか, かまぼこ, しゅうまい	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, にら	キャベツ,たまねぎ, たけのこ,しょうが, もやし	米,片栗粉	油,ごま, ごま油	576 Kcal 26.0 g 1.9 g	 乳製品
22月	ごはん	かぼちゃのみそじる いわしのみぞれに ゆずきちあえ	/	豆腐,油揚げ, みそ, いわしのみぞれ煮	牛乳, わかめ	かぼちゃ, にんじん,ねぎ	たまねぎ,キャベツ, きゅうり,ゆず	米	ドレッシング	587 Kcal 23.2 g 2.5 g	 種実類
23火	ごはん	コーンスープ タコライスのぐ りんご	○	ベーコン,牛肉, 豚肉	牛乳	にんじん, ほうれんそう, パセリ	たまねぎ,キャベツ, クリームコーン, とうもろこし,りんご	米,じゃがいも, パン粉	油	571 Kcal 21.9 g 1.5 g	 たまご

※牛乳は毎日つきます。 ※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

※はしは毎日持ってきましょう。スプーンは必要な日を確認して持ってきましょう。

※山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。