



がっこう きゅうしょく こんだて よていひょう
12月学校給食献立予定表

令和7年度
泉が丘小学校



日 に ち よ う び	こんだてめい 献立名			行 事	おもな ざいりょう			キロカロリー たん白質(g)	脂質(g) 塩分(g)		
	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう	しゅさい ひくさい しあわの 主菜・副菜・汁物など		おもにエネルギーになる	からだ おもに体をつくる	からだ ちょうし とどの おもに体の調子を整える				
1 月			ハムカツ からしあえ どさんこじる		こめ むぎ パン じゃがいも	あぶら むぎ さとう	ぎゅうにゅう ハム わかめ ぶたにく バター みそ	こまつな にんじん とうもろこし ねぎ	キャベツ もやし ねぎ	655 21.8	17.7 2.6
2 火			にらまんじゅう おひたし こうやどうふとやさいのいためもの		こめ むぎ さとう	あぶら むぎ さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく	ほうれんそう こまつな もやし たまねぎ	やまびこしめし にんにく にんじん キャベツ	610 24.8	17.2 1.6
3 水			やまぐちんきょうりょうり 山口県郷土料理 「チキンチキンごぼう」 しろみそのみそしる さけばっぱ		こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま あぶら みそ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	こまつな えだまめ たまねぎ	にんにく えのきたけ ごぼう ねぎ	717 26.6	26.0 2.2
4 木			セルフドライカレーサンド レタス ABCスープ いちごとみかんの2しょくゼリー		パン こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん パセリ	にんにく レタス キャベツ たまねぎ	621 25.9	21.9 2.5
5 金 吉澤ランチ(ねぎ)			たらのねぎソースかけ さっぱりあえ ごもくにまめ		こめ むぎ かたくりこ ざらめ	あぶら ごまあぶら たら だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	にんじん ねぎ こまつな キャベツ	しょうが にんにく	618 25.9	15.7 1.9
8 月			セルフとりそぼろ かぶとじやがいものあられじる みかん		こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら むぎ あぶら あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん かぶのはっぱ かぶ	たまねぎ グリンピース しいたけ みかん	631 28.5	15.1 2.2
9 火			しろみざかなのマヨネーズやき (たまごなしマヨネーズをつきます) ほうれんそうときのこのソテー ミネストローネ		こめ むぎ パン	あぶら たまご マカロニ	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ ベーコン だいす	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ	マッシュルーム やまびこしめし とうもろこし セロリー	630 25.1	17.2 2.1
10 水			とうふのちゅうかに はるまき やさいのちゅうかあえ		こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう もめんとうふ ぶたにく かまぼこ	にんじん はくさい もやし	たまねぎ えだまめ キャベツ	708 24.1	25.8 1.7
11 木 おべんとうの日			おべんとうの日 (ぎゅうにゅうは でます)		主食(しゅしょく) ごはん・パン・めんなど	ぎゅうにゅう	主菜(しゅさい) にく・さかな・たまご・だいすせいひんなど	副菜(ふくさい) やさい・きのこ・くだもの・かいそうなど			
12 金			ほうとう かいそうサラダ ミルメーク		パン はちみつ うどん	あぶら はちみつ うどん	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ なると みそ	にんじん かぼちゃ こまつな	ねぎ キャベツ とうもろこし	652 24.6	17.6 2.9
15 月			ヤンニョムふうチキン ナムル にらたまじる		こめ むぎ こめこ かたくりこ	あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にら ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ しょうが	703 22.3	25.8 2.2
16 火			ポークシュウマイ にらとはるさめのいためもの とうふのちゅうかスープ かたぬきチーズ		こめ むぎ はるさめ こむぎこ	あぶら あぶら あぶら チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ごまあぶら もめんとうふ たまご	にら にんじん	えのきたけ しょうが ねぎ キャベツ	665 27.7	21.4 2.4
17 水			モロのわふうマリネ ゆでやさい のっぺいじる		こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら かたくりこ じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう モロ あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう たまねぎ	624 23.9	15.6 2.1
18 木			やさいとウインナーのスープに ゆでやさい		パン グラニューとう	じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー	プロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	642 21.5	24.9 2.6
19 金			チキンカレー ゆでやさい とうにゅうパンナコッタ (いちごソース)		こめ むぎ はちみつ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	プロッコリー にんじん とうもろこし グリンピース	たまねぎ キャベツ	641 20.7	14.5 1.5
22 月 冬至給食			かぼちゃひきにくコロッケ しおこんぶあえ とうにゅういりみそしる		こめ むぎ パン こんにゃく	あぶら ごまあぶら ぶたにく こんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ とうにゅう みそ	かぼちゃ にんじん こまつな はくさい	キャベツ だいこん ごぼう たまねぎ	671 19.6	21.3 2.9
23 火			ぶたにくとだいこんのもの ごまあえ なつとう		こめ むぎ ざらめ さとう	あぶら ごま あぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう	だいこん グリンピース	にんじん こまつな	608 24.3	16.9 1.2
24 水			さばのこうしんやき ごますあえ ちくぜんに		こめ むぎ さとう	あぶら さとう ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく	にんじん こまつな いんげん	ごぼう キャベツ たけのこ にんにく	633 26.5	18.0 1.7
25 木 クリスマス			もみのきハンバーグ ミニサラダ やさいスープ マーマレード セレクトケーキ (いちごorチョコ)		パン さとう	ジャム ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	プロッコリー にんじん こまつな もやし	カリフラワー とうもろこし キャベツ たまねぎ	672 24.0	24.8 2.2

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。※セレクトケーキの日の栄養価はいちごケーキの場合です。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g 塩分2g以下
12月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質24.3g 脂質19.8g 塩分2.1g

12月11日(木)は
「お弁当の日」です。

お弁当の日の目的は、食べ物に关心をもつ、感謝の心をもつ、楽しく料理をする、健康な体を作るなどです。
学年ごとに合わせて一緒に買い物をしたり、一緒にお弁当を詰めたり、楽しみながら作ってください。
保護者のみなさまにはご指導、ご協力をよろしくお願いします。

