

# 12月 こんだてよていひょう



令和7年度

宇都宮市立福東小学校

★印: 地域学校園統一献立

ひづけ	こ ん だ て め い	エネルギー たんぱく質 えんぶく(質)	あかのしょくひん ちやにくになる	お も な ざ い り よ う				ちようみりょう
				みどりのしょくひん からだのちょうしをとどめる	きいろのしょくひん ちからやねつのもどとなる			
1 (月)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのねぎしおやき ごまあえ とんじる	652 27.8 20.6 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	あじ とうふ	しゅんぎく にんじん ごぼう	キャベツ だいこん ねぎ	ごめ すりごま さといち サラダあぶら	むぎ さとう ごんにゃく サラダあぶら
2 (火)	むぎいりごはん セルフたどん ぎゅうにゅう あつやきたまご ナムル	664 27.4 22.9 1.7	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし	ねぎ ほうれんそう	ごめ しらたき さとう	むぎ サラダあぶら ごまあぶら
3 (水)	☆ナン ぎゅうにゅう ドライカレー ポテトスープ チーズ	548 28.2 19 2.5	ぎゅうにゅう ベーコン	たいすミート チーズ	たまねぎ ビーマン きビーマン にんじん	にんじん あかビーマン バセリ	ナン サラダあぶら	ごむぎこ じゃがいも
4 (木)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ほうれんそうときのこのソテー ようふうたまごスープ	679 26.2 23.1 1.8	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく たまご	しめじ まいたけ たまねぎ	にんじん えのき とうもろこし にんじん	ごめ さとう じゃがいも	むぎ マーガリン でんぶん
5 (金)	☆むぎいりごはん セルフかきあげどん ぎゅうにゅう しおこんぶあえ まろやかみそしる	667 21.4 21 1.8	ぎゅうにゅう とうふ みそ	こんぶ とうにゅう	キャベツ だいこん ごぼう	はくさい にんじん しゅんぎく	ごめ ごむぎこ さとう	むぎ サラダあぶら ごんにゃく
8 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそつけやき いそべあえ きりばしだいこんのにつけ	629 24.3 19.5 1.7	ぎゅうにゅう のり あぶらあげ	とりにく さつまあげ みそ	ほうれんそう キヤベツ きりばしだいこん	にんにく はくさい にんじん	ごめ サラダあぶら	むぎ さとう
9 (火)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ パンサンスウ マーボーどうふ	663 27.2 20.2 1.8	ぎゅうにゅう とりにく	みそ	キヤベツ もやし たけのこ しitake	にんじん にんにく たまねぎ ねぎ	ごめ ごむぎこ はるさめ ごまあぶら	むぎ サラダあぶら さとう
10 (水)	やさいみそラーメン ぎゅうにゅう チョレギふうサラダ とちぎけんさんヨーグルト	607 30.1 18.7 2.7	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく	もやし きくらげ とうもろこし ほうれんそう	にんじん キヤベツ ねぎ	サラダあぶら	ラーメン
11 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい はるさめちゅうかスープ バナナのスティックケーキ	658 27.5 19 1.8	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	ぶたにく いか だいすミート	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	はくさい ビーマン たけのこ えのき	ごめ でんぶん はるさめ バナナのスティックケーキ	むぎ サラダあぶら ごまあぶら
12 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう きだいフライ ボイルキャベツ さといものちゅうかに	666 27.9 17.9 2	ぎゅうにゅう たまご	きだい とりにく	キヤベツ にんじん	にんじん にんにく	ごめ ごむぎこ サラダあぶら	むぎ パンご さといも
15 (月)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのにもの からしあえ なっとう	634 26.8 19.8 1.5	ぎゅうにゅう なっとう	ぶたにく	たいこん ねぎ もやし こまつな	にんじん しょうが はくさい	ごめ サラダあぶら	むぎ ざらめ ごま
16 (火)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのわふうマリネ ゆでやさい のっべいじる	601 29.2 15.1 2.1	ぎゅうにゅう とりにく	モロ	たまねぎ キヤベツ だいこん ねぎ	ほうれんそう にんじん ごぼう	ごめ さとう さといも でんぶん	むぎ サラダあぶら ごんにゃく
17 (水)	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう ポークボトフ ゆでやさい アセロラミルクゼリー	697 26.1 27.4 2.2	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく	にんじん キヤベツ	たまねぎ いんげん とうもろこし	コッペパン じゃがいも サラダあぶら	チョコクリーム アセロラミルクゼリー
18 (木)	おべんとうのひ							
19 (金)	☆ごくごはん チキンカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい ミルメークコーヒー	713 24.7 21.6 1.8	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ にんにく にんじん とうもろこし	グリンピース キャベツ プロッコリー	ごめ サラダあぶら ごま きび あわ おおむぎ アマランサス ミルメークコーヒー	じがいも ごま きび あわ アマランサス ミルメークコーヒー
22 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのゆずみそつけ ゆでやさい かぼちゃのそぼろに	664 28.1 18 1.6	ぎゅうにゅう	とりにく	キヤベツ にんじん	もやし かぼちゃ	ごめ サラダあぶら	むぎ さとう
23 (火)	☆むぎいりごはん セルフにしょくどん ぎゅうにゅう かぶのあられじる みかん	701 27.7 21.8 2	ぎゅうにゅう たまご	とりにく あぶらあげ	グリンピース かぶ しitake	しょうが にんじん みかん	ごめ サラダあぶら	むぎ さとう じゃがいも でんぶん
24 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため ワンタンスープ まんてんだいす	652 28.7 17.3 2.1	ぎゅうにゅう だいすミート	ぶたにく まんてんだいす	にら キヤベツ にんじん ねぎ	もやし しitake こまつな	ごめ サラダあぶら	むぎ ワンタン
25 (木)	パンズパン セルフてりやきチキンサンド ぎゅうにゅう ゆでやさい ほしのスープ セレクトデザート	686 28.7 22.9 2.2	ぎゅうにゅう	とりにく	キヤベツ こまつな とうもろこし バセリ	にんじん たまねぎ バセリ	パンズパン でんぶん マカロニ セレクトデザート	さとう サラダあぶら じゃがいも セレクトデザート



みなさんが選んだデザートがつきます！  
☆チョコレートケーキ ☆いちごケーキ  
☆いちごゼリー ☆ポンデドーナツ



「学校給食食材の放射性物質検査結果について」  
にんじん (北海道富良野市)

放射性ヨウ素 定量下限値未満 (<20)  
放射性セシウム 定量下限値未満 (<25)

★献立内容は、都合により変更することがあります。★栄養素量は、中学年の値です。★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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
12月平均	654	27.1	20.3	355	96	3.3	2.9	261	0.61	0.60	36	1.9	4.5
基準値	650	26.0	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5

地域農産物 平石農産物直売所のみなさまに、地域の農産物を納めてもらっています。

12月 さといも キヤベツ はくさい だいこん ねぎ しゅんぎく

☆地域学校園統一献立 12/1(月) 3(水) 4(木) 5(金) 9(火) 15(月) 16(火) 19(金) 23(月)

