

令和 7 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる（黄）	体をつくる（赤）	体の調子をととのえる（緑）	
1月	○	4年生くわいの下処理 ～4年生に下処理をしてもらった「くわい」を給食で提供します。～				
		豚キムチ丼	麦、米、砂糖、でん粉、油	豚肉、昆布	にんにく、生姜、玉ねぎ、にら 人参、たけのこ、白菜、ねぎ 大根	581
		くわいの海苔塩揚げ	油	青のり	くわい	22.2
		コーン入りわかめスープ	油	ベーコン、わかめ	コーン、ねぎ、小松菜、えのき	
2火	○	ツイストパン	小麦粉、砂糖			615
		大豆のインド風煮込み	じゃが芋、油、砂糖	鶏肉、大豆	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜	26.0
		ひじきのマリネ	砂糖、油	ひじき、ハム	きゅうり、大根	
3水	○	ごぼうと豚肉の混ぜご飯	米、油、砂糖	豚肉、油揚げ	生姜、ごぼう、人参、しいたけ	578
		わかさぎフリッター	小麦粉、でん粉、油	わかさぎ		24.0
		味噌けんちん汁	こんにゃく、じゃが芋、油	豆腐	人参、大根、ねぎ、しめじ	
4木	○	麦ご飯	麦、米			586
		四川豆腐	砂糖、油、でん粉	豆腐、豚肉	玉ねぎ、たけのこ、人参、ねぎ 生姜、にんにく、しいたけ グリーンピース	27.3
		バンバンジー風サラダ	砂糖、油、ごま	鶏肉	もやし、きゅうり、人参	
5金	○	北海道の郷土料理 ～北海道の名産を取り入れました。～				
		とうもろこしご飯	米、麦	昆布	コーン	637
		ほっけフライ	パン粉、小麦粉、油	ほっけ		25.3
		道産子汁	じゃが芋、油	豚肉、豆腐	ねぎ、もやし、人参 にんにく	
8月	○	キャラメル揚げパン	小麦粉、砂糖、油			611
		ポトフ	じゃが芋、油	ベーコン、鶏肉	かぶ、キャベツ、玉ねぎ、人参 セロリー	20.0
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、コーン	
9火	○	ホット中華麺	小麦粉			606
		旨煮ラーメン	でん粉、油	豚肉、いか、うずら卵	生姜、人参、チンゲン菜、玉ねぎ コーン、ねぎ	27.1
		きびなごカリカリフライ	砂糖、じゃが芋、でん粉 玄米粉、油	きびなご	生姜	
		中華きゅうり	砂糖、油		きゅうり	
10水	○	麦ご飯	麦、米			601
		じゃが芋の肉味噌ソース	じゃが芋、油、砂糖	豚肉	人参、しいたけ さやいんげん、玉ねぎ	21.4
		磯香和え		のり	小松菜、キャベツ、もやし	
		みかん			みかん	
11木	○	三色混ぜご飯	米、麦、油、砂糖、でん粉	豚肉、鶏卵	さやいんげん	605
		いかのかりん揚げ	でん粉、油、砂糖	いか		31.2
		さつま汁	じゃが芋、油	鶏肉	人参、大根、ごぼう、ねぎ	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
12 金	○	むぎ はん 麦ご飯	麦、米			620 21.8
		ふゆ やさい 冬野菜カレー	さつまいも、油、小麦粉 バター	鶏肉、チーズ	玉ねぎ、人参、大根、れんこん ごぼう、トマト、生姜、にんにく	
		ビーンズサラダ	油、砂糖	大豆、ひよこ豆、金時豆、ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ	
15 月	○	たまごい 卵入りチャーハン	米、油、砂糖、でん粉	焼き豚、鶏卵	人参、玉ねぎ、青ピーマン	606 18.2
		はるま 春巻き	油、小麦粉、春雨、でん粉 砂糖、米粉	豚肉	玉ねぎ、人参、キャベツ 生姜、しいたけ	
		はるさめ 春雨スープ	油、でん粉、春雨	わかめ	もやし、えのき、しいたけ 小松菜、ねぎ	
16 火	○	ねんせい いも こんだて ねんせい さいばい しゅうかく いも ていきょう 2年生のさつま芋献立 ～2年生が栽培し収穫したさつま芋をシチューにして提供します。～				618 21.4
		くろ 黒パン	小麦粉、砂糖、マーガリン			
		さつまいもシチュー	さつまいも、油、小麦粉 バター	鶏肉、ベーコン、白花豆	玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ グリンピース	
		かいそう 海藻サラダ	油、砂糖、ごま	海藻ミックス	きゅうり、大根、コーン	
17 水	○	とうじ こんだて つか こんだて じる きゅうしつ てづく 冬至の献立 ～ゆずとかぼちゃを使った献立です。すいとん汁のすいとんは給食室で手作ります。～				608 24.4
		むぎ はん 麦ご飯	麦、米			
		ホキのゆず味噌かけ	でん粉、油、砂糖	ホキ	ゆず	
		とうじ 冬至のかぼちゃすいとん	小麦粉	豚肉、油揚げ	小松菜、白菜、大根、しめじ 人参、かぼちゃ、ねぎ	
18 木	○	むぎ はん 麦ご飯	麦、米			579 26.3
		すきやき ふうし すき焼き風煮	しらたき、油、砂糖	豚肉、豆腐	人参、白菜、えのき、ねぎ	
		だいこん 大根とじゃこのサラダ	砂糖、油	ちりめんじゃこ	大根、きゅうり、コーン	
19 金	○	クリスマス・セレクト給食 きゅうしよく しゅるい まら いしき ～デザート3種類から選んでももらいました。クリスマスカラーを意識したサラダです。～				594 20.8
		にんじんピラフ	米、バター、油	ハム	人参、玉ねぎ、しめじ	
		フライドチキン	でん粉、油、砂糖	鶏肉	にんにく	
		クリスマスサラダ	砂糖、油		ブロッコリー、コーン 赤ピーマン、玉ねぎ、きゅうり	
		チョコケーキ	砂糖、小麦粉、チョコ、水あめ 油	鶏卵		
		いちごケーキ	砂糖、小麦粉、水あめ	鶏卵	いちご	
		グレープゼリー	砂糖		ぶどう	
☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。 ☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。					今月の平均栄養摂取量(中学年)	
					エネルギー(kcal)	603
					たんぱく質(g)	23.8
					給食栄養摂取基準値(中学年)	
					エネルギー(kcal)	650
					たんぱく質(g)	21.1～32.5

