

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	○	ねんせい 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。～			581 22.2
		ぶた 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	
		くわいの海苔塩揚げ	油	青のり	くわい	
		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 26.0
		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	
		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 24.0
		わかさぎフリッター	小麦粉、でん粉、油	わかさぎ		
		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	○	むぎ 麦ご飯	麦、米			586 27.3
		しじん どうふ 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 グリンピース	
		パンパンジー風サラダ	砂糖、油、ごま	鶏肉	もやし、きゅうり、人参	
5金	○	ほっかいどう 北海道の郷土料理	～北海道の名産を取り入れました。～			637 25.3
		とうもろこしご飯	米、麦	昆布	コーン	
		ほっけフライ	パン粉、小麦粉、油	ほっけ		
		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 20.0
		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	
		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	○	ちゅうかめん ホット中華麺	小麦粉			606 27.1
		うまい旨煮ラーメン	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	
		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	
		ちゅうか 中華きゅうり	砂糖、油		きゅうり	
10水	○	むぎ 麦ご飯	麦、米			601 21.4
		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	
		いそかわ あ 磯香和え		のり	小松菜、キャベツ、もやし	
		みかん			みかん	
11木	○	さんしょく ま はん 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 31.2
		いかのかりん揚げ	でん粉、油、砂糖	いか		
		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、青ビーマン	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 2年生のさつま芋献立	いも こんだて ～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									
17 水	○	かいそう 海藻サラダ	油、砂糖、こま	海藻ミックス	きゅうり、大根、コーン	608 24.4								
		とうじ 冬至の献立	こんだて ～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します。～											
		むぎ はん 麦ご飯	麦、米											
18 木	○	みそ ホキのゆず味噌かけ	でん粉、油、砂糖	ホキ	ゆず	579 26.3								
		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									
		むぎ はん 麦ご飯	麦、米											
19 金	○	や ふうは 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	594 20.8								
		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									
		クリスマス・セレクト給食	きゅうしょく ～デザート3種類から選んでもらいました。クリスマスカラーを意識したサラダです。～											
<p>☆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。</p> <p>☆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。</p>														
<p>今月の平均栄養摂取量（中学年）</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>603</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>23.8</td> </tr> </table> <p>給食栄養摂取基準値（中学年）</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>650</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>21.1~32.5</td> </tr> </table>							エネルギー (kcal)	603	たんぱく質 (g)	23.8	エネルギー (kcal)	650	たんぱく質 (g)	21.1~32.5
エネルギー (kcal)	603													
たんぱく質 (g)	23.8													
エネルギー (kcal)	650													
たんぱく質 (g)	21.1~32.5													

