



令和7年度12月 学校給食献立予定表



埴町学校給食センター

日	曜	欠食校	献立名	赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子を整える	黄色の食品 おもに1kg以上のものになる	【栄養価】 1kgあたりたんぱく質・脂質・塩分
1	月	こども園	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 白菜と豚き肉の煮物 すいとん汁	牛乳 厚焼き玉子 豚肉 鶏肉 みそ	にんじん はくさい いんげん だいこん ねぎ	米 すいとん 米油 三温糖	545 22 15.2 2.2 667 26 17.3 2.6 772 29 18.5 3.0
2	火		シュガー揚げパン 牛乳 ブロッコリーと卵のサラダ ABCスープ	牛乳 ベーコン たまご	ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな パセリ	コッパン 上白糖 米油 じゃがいも アルファベットマカロニ マヨネーズ	483 15.6 19.7 1.4 616 19.6 24.2 1.8 732 22.8 27.7 2.2
3	水		ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのごまみそ和え 糸かまサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ みそ	キャベツ 緑豆もやし たまねぎ にんじん えのきだけ こんにゃく	米 マヨネーズ 米油 三温糖 かたくり粉 白ごま	521 19.9 18.4 2.0 657 24.6 22.4 2.5 775 28.4 25.3 2.9
4	木	こども園	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き キャベツのこんぶ和え おでん	牛乳 赤魚 塩こんぶ 焼きちくわ がんもどき ミートボール みそ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん こんにゃく えだまめ	米 三温糖	489 23.8 12.8 2.1 603 27.2 14.9 2.6 709 31.6 16.4 3.0
5	金		麦ごはん 牛乳 こんにゃくサラダ ポークカレー ラ・フランスゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 茎わかめ こんぶ 粉チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり こんにゃく	米 麦 じゃがいも カレー粉 カレールウ 米油 ラ・フランスゼリー	525 15.7 14.2 2.2 653 19.3 17.0 2.7 763 22.3 18.3 3.2
8	月	中学校	ごはん 牛乳 ミートボールの甘酢煮 ひじきのツナサラダ たまごスープ	牛乳 ミートボール ひじき ツナ 大豆 たまご わかめ	たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん はくさい パセリ	米 三温糖 米油 マヨネーズ かたくり粉	508 18.9 16.3 2.1 640 23.3 19.7 2.6 755 26.9 22.1 3.0
9	火		中華めん 牛乳 春巻き 大根の梅ドレサラダ みそラーメン汁	牛乳 豚肉 春巻き みそ	キャベツ 緑豆もやし にんじん とうもろこし だいこん こまつな ねぎうめ	中華めん 米油 ごま油 梅ドレッシング	529 20.4 16.1 2.4 651 24.6 20.4 2.6 820 30.6 22.1 3.8
10	水		ごはん 牛乳 ぼっかけの漬け焼き 切干大根の炒め煮 わかめ汁 焼きプリンタルト	牛乳 ぼっかけ 鶏肉 わかめ 油揚げ みそ	にんじん 切干大根 つきこん いんげん ねぎ	米 じゃがいも 米油 三温糖 白ごま 焼きプリンタルト	569 21.7 18.0 2.1 688 26.3 20.2 2.5 778 28.4 21.0 3.0
11	木		ごはん 牛乳 チーズインハンバーグ キャベツのレモン風味和え 冬野菜のスープ	牛乳 ハンバーグ チーズ 糸かまぼこ わかめ ベーコン	キャベツ 緑豆もやし はくさい たまねぎ にんじん ほうれん草 えだまめ れもん	米 米油	533 19.3 19.4 1.7 635 22.1 21.2 1.9 769 26.3 25.1 2.4
12	金		ごはん 牛乳 納豆 すき焼き風煮 さつまいものみそ汁	牛乳 納豆 豚肉 焼き豆腐 みそ	はくさい にんじん しらたき ねぎ	米 さつまいも 三温糖 米油	492 19.5 14.6 1.5 648 26.6 19.0 2.1 759 30.3 21.0 2.5
15	月		ごはん 牛乳 ホイコーロー パンサンデー ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ロースハム みそ	キャベツ にんじん パプリカ はくさい きゅうり だいこん ねぎ こまつな しいたけ	米 三温糖 ワンタン ごま油 白ごま 米油	507 20.0 13.7 1.7 639 24.6 16.5 2.1 753 28.4 18.2 2.5
16	火		丸パン 牛乳 星のコロッケ ほうれん草とチキンハムのソテー 冬のミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 チキンハム ベーコン	キャベツ にんじん しめじ ほうれん草 はくさい だいこん とうもろこし トマト缶	丸パン 星のコロッケ スターマカロニ 米油 中濃ソース オイスターソース	412 14.9 14.9 1.6 520 18.6 17.8 2.0 643 22.4 20.4 2.5
17	水		ごはん 牛乳 鶏肉の米粉焼きレモンソース マカロニサラダ じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ れもん	米 マカロニ じゃがいも 米粉 オリーブ油 米油 マヨネーズ	506 23.4 13.9 1.9 638 28.9 16.7 2.3 752 33.6 18.5 2.8
18	木		ごはん 牛乳 サバの味噌煮 いんげんのツナ炒め なめこ汁	牛乳 サバの味噌煮 ツナ 豆腐 みそ	キャベツ いんげん にんじん なめこ こまつな	米 三温糖	551 21.5 20.3 2.2 659 24.9 22.4 2.6 749 27.5 23.6 2.9
19	金		【クリスマス献立】 チキンライス 牛乳 星型ハンバーグ カラフルサラダ わかめスープ クリスマスケーキ 	牛乳 鶏肉 わかめ	ブロッコリー きゅうり パプリカ 緑豆もやし にんじん しいたけ たけのこ とうもろこし	米 オリーブ油 三温糖 白ごま クリスマスケーキ	563 19.4 20.2 2.7 636 22.0 22.3 3.3 767 26.7 25.7 3.6
22	月		【とうじ献立】 わかめごはん 牛乳 たらのごまみそ焼き 冬至かぼちゃ 豚汁 はちみつゆずゼリー	牛乳 たら わかめ 小豆 豚肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう かぼちゃ こんにゃく	米 三温糖 白ごま はちみつゆずゼリー	527 23.5 10.7 2.1 656 29.1 12.7 2.7 767 33.8 13.8 3.2
23	火	両幼稚園	中華めん 牛乳 ショウロンボウ もやしのナムル 広東麺汁	牛乳 豚肉 なた ショウロンボウ	はくさい にんじん 大豆もやし こまつな たけのこ ねぎ きくらげ しいたけ	中華めん ごま油 米油 かたくり粉	544 21.5 18.0 2.2 696 26.8 25.5 2.9 840 32.9 27.4 3.3



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

【ん】のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



※ 材料等の都合により、献立変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養価は上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：1kgあたり (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)】

※ 12/1 すいとんが提供されます。よく噛んで食べる用指導をお願いします。

