

12月分学校給食献立表

2025/12/1

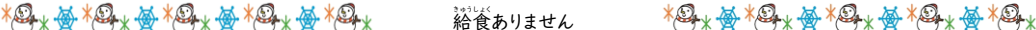
御船が丘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー(Kcal)
									たんぱく質(g)
									脂質(g)
							カルシウム(mg)		
1・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			585
	変わり卵焼き	卵・かにかま・鶏肉・豆腐		人参・さやいんげん	玉ねぎ	砂糖	油	酒・塩・醤油・みりん	22.8
	切干大根のキムチナムル			切干大根・白菜・もやし・きゅうり			ごま油・ごま	醤油・塩・唐辛子	16.5
	ワントンスープ	豚肉		人参・にら	玉ねぎ・白菜・きくらげ・たけのこ	ワントン		醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒	2.1
2・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			677
	さばのみぞれ煮	さば			大根	小麦粉・片栗粉・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	25.7
	野菜のごま和え			ほうれん草・人参	白菜・きゅうり	砂糖	ごま・ねりごま	醤油・みりん	23.3
	のっぺい汁	鶏肉・油揚げ・ちくわ		人参・ねぎ	ごぼう・こんにゃく・玉ねぎ・椎茸	さつま芋・里芋・片栗粉	油	いりこ・醤油・酒・塩	2.2
3・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			596
	肉じゃが	豚肉・天ぷら		人参・グリーンピース	玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう・生姜	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・醤油・酒・みりん・塩	20.7
	かりかりしらす和え		ちりめん	トマト・人参・こねぎ	きゅうり・キャベツ・ナス	砂糖	ごま油	酢・醤油・塩	13.6
	オレンジ				オレンジ				1.5
4・木	牛乳		牛乳						572
	さつま芋ごはん					米・さつま芋	ごま・油	塩	20.7
	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉		人参・チンゲン菜	キャベツ・もやし・玉ねぎ・生姜	片栗粉・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	17.1
	かぶのみそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参・ネギ	かぶ・玉ねぎ・えのき			いりこ・酒	1.9
5・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			607
	親子うどん	鶏肉・卵・かまぼこ		人参・ねぎ	玉ねぎ・椎茸	うどん麺		いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒	24.4
	れんこんサラダ	ハム		人参	れんこん・きゅうり・大根・コーン	砂糖	ごま・クリーム・ごまドレッシング	塩	20.5
	ヨーグルト		ヨーグルト						3.5
8・月	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			621
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉・鶏肉・赤だしみそ		人参・にら	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油・ごま油	醤油・酒・中華スープ・豆板醤	22.7
	ビーフン入りソテー	豚肉		人参・ピーマン	キャベツ・玉ねぎ・きくらげ	ビーフン	油	醤油・酒・オリーブオイル・塩・こしょう・みりん	15.5
	フルーツインゼリー				りんご・黄桃・パイナップル	砂糖		ゼリーの素	2.1
9・火	牛乳/いなりごはん	油揚げ・豚肉	牛乳	人参・さやいんげん	しょうが・生薬	米/砂糖	油・ごま	醤油・酒・みりん・塩	630
	五目豆	鶏肉・大豆	人参		ごぼう・れんこん・こんにゃく・椎茸・生姜	じゃが芋・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	25.2
	みかん			みかん					19.0
	かきたま汁	卵・豆腐・かまぼこ	人参・豆腐	玉ねぎ・えのき	片栗粉			いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒	2.5
10・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			602
	鮭の香草焼き	鮭			にんにく		オリーブ油	白ワイン・塩・こしょう・バジル	29.3
	大根サラダ	ささみ	人参	人参	大根・きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・ごま	塩・こしょう	18.7
	温泉豆腐	豆腐・豚肉	人参・みそ	人参・水菜	白菜・もやし	マロニー		だし昆布・削り節・醤油・酒・塩	1.4
11・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			682
	鶏肉とさつま芋のアーモンドがらめ	鶏肉		人参	枝豆・生姜	さつま芋・小麦粉・片栗粉	アーモンド・ごま・油	醤油・みりん・酒・塩	23.6
	白菜の即席漬け	白菜	人参	人参	白菜・きゅうり・生姜	砂糖		醤油・塩・昆布菜	20.6
	つみいれ汁	白身魚すりみ・みそ・油揚げ	人参・ネギ	玉ねぎ・大根・キャベツ・えのき				いりこ・酒	1.8
12・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			610
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳・シュレッドチーズ	グリーンピース	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム	マカロニ・パン粉	バター	酒・塩・こしょう・ホワイトベース・コンソメ	24.3
	ひじきと豆のサラダ	ちくわ・ガルパンゾー	ひじき	人参・ブロッコリー	きゅうり・キャベツ	砂糖	フレンチドレッシング	塩・こしょう・醤油・酒	24.8
	ソフトクレープ(苺)	卵	スキムミルク・牛乳	苺果汁	小麦粉・砂糖・水あめ	小麦粉・砂糖・水あめ	油	ベーキングパウダー	3.0
15・月	白菜と肉団子のスープ	鶏肉・豚肉		人参・葉ねぎ	白菜・玉ねぎ・もやし・きくらげ			チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・みりん	
	牛乳/ごはん		牛乳			米			569
	おでん風煮	鶏肉・ちくわ・はんぺん・うずら卵・海揚げ	人参・昆布	人参	大根・こんにゃく	じゃが芋・里芋・砂糖		いりこ・醤油・酒・みりん・塩	21.7
	磯香和え	削り節	のり	ほうれん草・人参	きゅうり・もやし・白菜	砂糖		醤油・みりん	12.4
16・火	りんご				りんご				2.1
	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			613
	冬野菜のカレー	鶏肉	人参・粉チーズ	南瓜・人参・ブロッコリー	玉ねぎ・れんこん・かぶ・りんご・にんにく・生姜	黒糖	油	ルー・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・白ワイン・カレー粉・チキンガラスープ	19.2
	コーンサラダ	ハム		人参	きゅうり・キャベツ・コーン・レタス	砂糖	油	ずだちポン酢・塩・こしょう	17.8
	福神漬				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油	2.6

12月分学校給食献立表

2025/12/1

御船が丘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー(Kcal)
									たんぱく質(g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		脂質(g)
									カルシウム(mg)
17・水	牛乳/ごはん	鮭	牛乳			米	ごま	塩	639
	ちくわの変わり揚げ	ちくわ	特チーズ・青のり・スキムミルク			小麦粉	アーモンド・油	トマトジュース	22.9
	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	砂糖		醤油	18.9
18・木	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		人参	ごぼう・大根・こんにゃく・椎茸・生姜	さつま芋	油	いりこ・酒	1.7
	牛乳/ごはん		牛乳			米			611
	魚のゆずみそ焼き	赤魚・みそ			ゆず	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酒・みりん・塩	23.8
	干し大根煮	豚肉・大根		人参・さやいんげん	切り干し大根・人参・こんにゃく	砂糖	油	醤油・酒・塩	17.4
19・金	かぶのそぼろ汁	鶏肉		人参・小松菜	かぶ・玉ねぎ・コーン・しめじ・生姜	じゃが芋	油	醤油・みりん・酒・塩・チキンガルスープ	2.0
	牛乳/ミルクパン/ミルメーク		牛乳			ミルクパン・砂糖		コーヒー	622
	鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく・生姜	小麦粉・片栗粉	油	醤油・塩・こしょう	28.0
	マセドアンサラダ		チーズ	人参	きゅうり・枝豆・コーン・りんご	砂糖	ドレッシング	塩・こしょう	27.7
22・月	ミネストローネ	鶏肉・豚肉・ベーコン		トマト・人参・ブロッコリー・パプリカ	玉ねぎ・キャベツ・マッシュルーム・セロリ・にんにく	小麦粉・パン粉	バター	醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.7
	牛乳/ごはん		牛乳			米			625
	魚の塩麹焼き	さば			にんにく			塩麹・みりん	25.9
	ひじきの三杯酢	卵	ひじき	人参	きゅうり・枝豆	砂糖		酢・醤油・酒・塩	17.4
23・火	南瓜団子汁	鶏肉	スキムミルク	人参・南瓜・ねぎ	玉ねぎ・ごぼう・大根・椎茸	小麦粉・白玉粉	油	いりこ・醤油・酒・塩	2.3
	牛乳/チキンライス	鶏肉	牛乳	人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム	菜	バター	ケチャップ・チキンガルスープ・コンソメ・塩・こしょう・酒	606
	ブロッコリーとツナのサラダ	シーチキン		人参・ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・レタス・甘夏缶	砂糖	かんきつドレッシング	塩・こしょう	21.1
	クリスマスデザート	卵	生クリーム			小麦粉・砂糖・卵・あん・チョコレート	油	ココア	20.2
24	チーズのふわふわスープ	卵・ベーコン	粉チーズ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・きくらげ	パン粉		醤油・白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	2.4
	 給食ありません								