

給食予定献立表

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
1(月) 515kcal 15%	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
	牛乳	牛乳 みりん しょうゆ ガラスープ 豆板醤
	回鍋肉	豚肉 しょうゆ 清酒 キャベツ にんじん しめじ 長ねぎ ピーマン にんにく しょうが なたね油 甜面醤
	餃子スープ	ミニ餃子(小麦粉 キャベツ 豚肉 ニラ 精製ラード 砂糖 大豆油 ニンニク 濃粉 香辛料 醤油 植物油脂 食塩 葱 生姜 発酵調味料 ブドウ糖 加工澱粉 トレハロース) わかめ だいこん 青梗菜 えのきだけ 葉ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう
2(火) 669kcal 17%	チリビーンズドッグ	コッペパン(小麦粉 マーガリン 砂糖 イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) / 豚肉 脱脂大豆 大豆 たまねぎ にんにく オリーブ油 カットトマト トマトケチャップ ウスターソース ブイヨン 食塩 白こしょう チリパウダー / ウインナー(豚肉 豚脂肪 食塩 砂糖 香辛料 バン酵母)
	牛乳	牛乳 無塩せきべーコーン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) キャベツ たまねぎ じゃがいも カリーノケール
	カリーノケールのスープ	セロリー レンズ豆 とうもろこし オリーブ油 鶏がらスープ 白ワイン しょうゆ ブイヨン 食塩 白こしょう
	こんにゃくゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 濃縮混合果汁(オレンジ、うんしゅうみかん) こんにゃく粉 酸味料 ゲル化剤 香料 甘味料
3(水) 594kcal 17%	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
	さばの味噌煮	さば 米みそ みりん 三温糖 しょうが 清酒
	けんちん汁	豆腐 さといも だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ こまつな なたね油 昆布だし かつおだし さばだし そうだし しょうゆ みりん 食塩 三温糖
4(木) 555kcal 17%	発芽玄米ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 発芽玄米
	牛乳	牛乳
	ツナ大豆	まぐろ油漬 大豆 しょうが しょうゆ 清酒 三温糖 みりん
	カレー肉じゃが	鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん なたね油 かつおだし しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 カレー粉
5(金) 484kcal 16%	磯香合え	こまつな 緑豆もやし ひじき 昆布 しょうゆ みりん 三温糖 焼きのり
	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
	牛乳	牛乳
	ブルコギ	牛肉 にんにく しょうゆ 清酒 コチュジャン ごま油 三温糖 たまねぎ にんじん 緑豆もやし にら なたね油 食塩 白こしょう こま ごま油
8(月) 525kcal 16%	わかめスープ	豆腐 わかめ だいこん 青梗菜 えのきだけ 長ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう
	米粉の抹茶チョコマフィン	米粉 ベーキングパウダー きな粉 抹茶 三温糖 無調整豆乳 なたね油 チョコチップ
	餃子丼	精米 ビタミン強化米鉄分プラス / 豚肉 キャベツ にら たけのこ にんにく しょうが ごま油 しょうゆ 米酢 清酒 ガラスープ
	牛乳	三温糖 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
9(火) 595kcal 14%	メヒカリの唐揚げ	メヒカリ 濃粉 食塩 なたね油
	さつまいもの味噌汁	さつまいも 豆腐 だいこん 長ねぎ わかめ かつおだし 昆布だし 米みそ
	オムライス	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 鶏がらスープ トマトジュース 鶏肉 たまねぎ なたね油 白ワイン トマトケチャップ トマトペースト ガラスープ ブイヨン 白こしょう / オムレツ(液卵 植物油脂 乳等を主要原料とする食品 食塩 バター 乾燥卵白 でん粉発酵調味料 砂糖 チキンブイヨン ほたてエキス 乳たん白 加工でん粉 トレハロース 乳化剤 増粘多糖類 調味料 香辛料 カロチノイド色素) / 野菜入りケチャップ(たまねぎ トマトペースト にんじん 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 酿造酢 食塩 オニオンパウダー 香辛料 増粘剤)
	牛乳	牛乳
10(水) 618kcal 15%	じゃがいもとブロッコリーのサラダ	じゃがいも ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし なたね油 しょうゆ 米酢 食塩 白こしょう
	みかん	みかん
	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
11(木) 548kcal 18%	四川豆腐	豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ナンブラー 甜面醤 豆板醤 三温糖 山椒 馬鈴薯でん粉 ごま油
	こんにゃくナムル	ナムル こんにゃく きゅうり 緑豆もやし 長ねぎ にんにく ごま油 なたね油 塩だれ
	しゃくし菜まん	小麦粉 砂糖 ラード イースト コンニャク 食塩 玉ねぎ 豚肉 塩蔵しゃくし菜(雪白体菜、食塩) 米味噌 砂糖 植物油脂 おろしニンニク 醤油 大豆発酵調味料 寒天
	カリーのチャーハン	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 鶏がらスープ 食塩 豚肉 にんにく しょうが 長ねぎ カリーノケール 三温糖 しょうゆ 黒ソース 食塩 白こしょう ごま油
12(金) 572kcal 17%	牛乳	牛乳
	ほっけフライ	ほっけ パン粉 小麦粉 食塩 増粘多糖類 なたね油
	豆腐の中華スープ	豆腐 きくらげ だいこん にんじん 青梗菜 葉ねぎ しょうが 鶏がらスープ 豚骨スープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油
	学校で育てたバーターナツカぼちゃん	食パン(小麦粉 マーガリン 砂糖 イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) 善前小産バーターナツカぼちゃん 鶏卵 牛乳 砂糖 乳等を主要原料とする食品(植物油脂、バターオイル、脱脂粉乳、卵黄) 香料 食塩 着色料 炭酸Ca
「冬至献立」 今年の冬至は 12/22	牛乳	牛乳
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく なたね油 鶏がらスープ 豚骨スープ ホールトマト缶 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 三温糖 パブリカ 食塩 黒こしょう
	こまつなサラダ	こまつな きゅうり 食塩 昆布 とうもろこし 三温糖 米酢 しょうゆ ごま油 ごま
	ゆずゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖 水あめ 砂糖 ゆず果汁 ビタミンC 乳酸Ca ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 クエン酸鉄Na 香料
15(月) 507kcal 17%	きび入りわかめごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス もちきび わかめご飯の素(わかめ 水飴 食塩 昆布エキス 酵母エキス セルロース pH調整剤 乳化剤)
	牛乳	牛乳
	白菜と肉団子のスープ	豚肉 鶏肉 たまねぎ しょうが 清酒 馬鈴薯でん粉 食塩 白こしょう 豆腐 はくさい にんじん 長ねぎ きくらげ 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 黒こしょう ごま油
	からし酢和え	ほうれん草 キャベツ きゅうり 食塩 まぐろ油漬 しょうゆ 米酢 三温糖 からし粉 ごま
16(火) 556kcal 19%	タンメン	中華めん(小麦粉 食塩 かんすい) / 豚肉 しょうゆ 清酒 キャベツ 緑豆もやし 長ねぎ にんじん こまつな たけのこ なたね油 鶏がらだし 豚骨だし 昆布だし 煮干しだし たまねぎ にんにく しょうが ガラスープ 食塩 白こしょう ごま油
	牛乳	牛乳
	からあげ	鶏肉 濃粉 醤油 大豆油 酒 生姜 鶏ガラスープ 砂糖 食塩 香辛料 なたね油
	りんご	りんご 食塩

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
17(水) 586kcal 18%	ソイ丼	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦) / 大豆 豚肉 脱脂大豆 無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) 春菊 なたね油 野菜カレールウ(甘口) ショウゆ みりん 三温糖
	牛乳	牛乳
	野菜とたまごのスープ	鶏卵 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ わかめ 鶏がらスープ ショウゆ ブイヨン 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
	ヨーグルト	乳 乳製品 砂糖 寒天 香料 甘味料 乳酸菌
18(木) 515kcal 20%	くわいごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 鶏肉 油揚げ くわい にんじん なたね油 ショウゆ 清酒 食塩 三温糖
	牛乳	牛乳
	金目鯛の西京焼	金目ダイ 米みそ(白みそ) 砂糖 発酵調味料 酒
19(金) 615kcal 17%	なめこのみぞれ汁	豆腐 だいこん 長ねぎ なめこ こまつな かつおだし 昆布だし ショウゆ みりん 食塩 三温糖
	ファイバーライス	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦 発芽玄米 あわ もちきび ひえ なたね油 鶏がらスープ ターメリック 食塩
	牛乳	牛乳
	マーマレードチキン	鶏肉 食塩 白こしょう にんにく マーマレード(砂糖 水あめ いよかん なつみかん 還元水あめ なつみかん果汁 ゆず果汁 ゲル化剤(ペクチン) 酸味料) ショウゆ 白ワイン
	スマイルボテト	じゃがいも 植物油脂 ポテトフレーク 食塩 ぶどう糖 増粘剤(加工デンプン) ピロリン酸ナトリウム 香辛料抽出物 塩化カリウム なたね油
 ヨーロッパ野菜サラダ	学校で育てた	善前小産カリフローレ(白) 善前小産カリフローレ(紫) 善前小産カーボロネロ 善前小産カリーノケール にんにく オリーブ油 米酢 三温糖 食塩 黒こしょう
	クリスマスケーキ	豆乳加工品 グラニュー糖 米粉 ココアパウダー 調整豆乳粉末 食用加工油脂 食用植物油脂 還元水あめ 食用油脂糖液乳化物 粗糖 黒みりん あんずジャム 食塩 香料 増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類) 乳化剤 膨張剤 着色料(カラメル) 安定剤(増粘多糖類) 酸味料

○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。

○栄養量は、3年生量のエネルギーとたんぱく質エネルギー比(献立全体のエネルギーに占める割合)を掲載しています。

○日本食品標準成分表(八訂)による計算値を掲載しています。

令和7年12月 平均

エネルギー	571 kcal
たんぱく質	17%