



12月分給食献立予定表(小学校)

令和7年度

真岡市立第二学校給食センター

日 付			こ ん だ て め い		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		お も な ざ い り ょ う						
							血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
1 (月)	ごはん	牛乳	★旬の食材:だいこん★ 豚カルビ丼の具 ほうれん草のさっぱり和え みたくさん汁		580 22.3 17.3		ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	にんにく だけのこ もやし ねぎ	ごはん さとう でんぷん	サラダ油 ごま ごま油
2 (火)	ココアあげぱん	牛乳	★旬の食材: にんじん★ ファルファレのサラダ 冬野菜のクリーム煮		632 21.2 23.8		とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	コーン キャベツ たまねぎ はくさい	パン さとう チョコ マカロニ じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	
3 (水)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ たまごやき 磯香和え 肉じゃが		614 21.9 15.6		たまご ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ しらたき グリーンピース しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	ごま油 サラダ油	
4 (木)	スラッピージョー (ジャパニーズ)	牛乳	★旬の食材: フロッコリー★ スラッピージョーの具 カラフルサラダ 野菜のボトフ		584 25.6 19.5		とり肉 まぐろツナ ウィンナー	牛乳 チーズ	赤ピーマン 青ピーマン トマト ブロッコリー にんじん ほうれん草	しいたけ たまねぎ カリフラワー コーン キャベツ だいこん	パン さとう じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	
5 (金)	揚げかきあげ丼 (ごはん)	牛乳	★旬の食材: はくさい★ かきあげ・天丼のたれ はくさいのごま和え 肉団子スープ		581 16.9 17.7		とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん しゅんぎく ほうれん草	たまねぎ ごぼう もやし はくさい ねぎ だけのこ しいたけ	ごはん 小麦粉 さとう 春雨	サラダ油 ごま ごま油	
8 (月)	ごはん	牛乳	★日本の郷土料理:東京★ 牛肉やきコロック・ソースかけ 五目きんぴら ちゃんこ汁		636 21.0 19.9		牛肉 ぶた肉 とり肉 さつまあげ かまぼこ	牛乳	さやいんげん にんじん にら	たまねぎ ごぼう れんこん しょうが こんにゃく しめじ	ごはん じゃがいも さとう	サラダ油 ごま	
9 (火)	フォカッチャ	牛乳	★世界の料理: イタリア★ チキンカツレツ イタリアンサラダ トマトクリームスープ		600 24.7 30.7		とり肉 まぐろツナ とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	フォカッチャ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	
10 (水)	ごはん	牛乳	しゅうまい② もやしのナムル マーボー春雨		595 20.5 16.9		とり肉 ぶた肉 かまぼこ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ピーマン	たまねぎ もやし しょうが しいたけ	ごはん 小麦粉 さとう 春雨	ごま ごま油 サラダ油	
11 (木)	ハムカツサンド (丸パン)	牛乳	★旬の食材:ほうれん草★ ハムカツ・ソースかけ コールスローサラダ 冬野菜のスープ		607 23.1 21.3		ハム とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい	パン パン粉 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	
12 (金)	ごはん	牛乳	★旬の食材:冬キャベツ★ さばの西京焼き 元気サラダ 豚肉の豆乳みそスープ		560 21.7 15.7		さば みそ 豆乳 かまぼこ かつお節 ぶた肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん にら	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく	ごはん さとう	ごま油 ごま	
15 (月)	バターチンカー (ナン)	牛乳	★いちごの日給食★ マカロニサラダ バターチキンカレー いちごゼリー		590 19.8 23.4		とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	ごはん じゃがいも マカロニ ゼリー	サラダ油 バター ノンエッグマヨ	
16 (火)	お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう！												
17 (水)	三色ごはん	牛乳	鶏そぼろ・卵そぼろ・おひたし 大根のみそ汁		591 23.4 18.1		とり肉 たまご かつお節 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油	
18 (木)	黒パン	牛乳	チキンナゲット② ポテトサラダ ラビオリスープ		645 22.0 25.5		とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン パン粉 でんぷん じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ ノンエッグマヨ	
19 (金)	ごはん	牛乳	★旬の食材:こまつな★ 油淋鶏 春雨の中華和え ワンタンスープ		704 27.0 23.1		とり肉 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ キャベツ はくさい しいたけ もやし	ごはん でんぷん さとう 春雨 ワンタン	サラダ油 ごま油	
22 (月)	ごはん	牛乳	★冬至給食★ いわしのおかか煮 ひじきとれんこんの磯煮 ほうとう汁		596 23.6 17.1		いわし かつお節 とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	れんこん えだまめ こんにゃく ねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう 小麦粉	サラダ油 ごま油	
23 (火)	しょうゆ ラーメン	牛乳	★久下田中リクエスト献立★ 春巻き わかめサラダ しょうゆラーメンスープ レモンタルト		686 23.2 24.5		ぶた肉 たまご まぐろツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく もやし ねぎ だけのこ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	中華めん	サラダ油 ごま油 ドレッシング	
24 (水)	ハヤシライス (ごはん)	牛乳	海藻とささみのサラダ ハヤシライス		575 18.6 17.3		とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	コーン たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく	ごはん	ドレッシング サラダ油	
25 (木)	バターロール	牛乳	★クリスマス給食★ チーズもみの木ハンバーグ ミネストローネ クリスマスケーキ		694 24.5 30.4		とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	ごはん さとう じゃがいも マカロニ ケーキ	マヨネーズ サラダ油	

★表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー:650kcal、たんぱく質:21~33g、脂質:14~22g

