



## 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		こんだけめい	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 みだくさん汁	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 にんにく たまねぎ だけのこ キャベツ もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶん	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★ ファルファーレのサラダ 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 しめじ ほくさい	パン さとう チョコ マカロニ しゃがいも	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 もやし たまねぎ しらたき グリーンピース しいだけ	ごはん しゃがいも さとう	ごま油 サラダ油
4(木)	スラッピージョーロッパソ	牛乳	★旬の食材:ブロッコリー★ 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 ワインナー	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 カリラワー コーン キャベツ だいこん	パン さとう しゃがいも	サラダ油 ドレッシング
5(金)	かわかきあげぱん(ごはん)	牛乳	★旬の食材:はくさい★ かきあげ・天丼のたれ はくさいのこま和え 肉団子スープ	581 16.9 17.7	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん しゃんぎく 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 しいだけ	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★ 牛肉やきコロッケ・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 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 しゃがいも 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 しゃがいも	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 マー婆ー春雨	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 ビーマン	たまねぎ もやし しょうが しいだけ	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 しゃがいも	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 元氣サラダ 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)	バーチキソレー(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 きゅうり コーン キャベツ	ごはん しゃがいも 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 大根のみぞ汁	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 しゃがいも	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 ラビオリースープ	645 22.0 25.5	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ にんにく	パン パン粉 しゃがいも 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:ごまつな★ 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	ごまつな にんじん	しょうが ねぎ キャベツ はくさい しいだけ もやし	ごはん でんぶん 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 なると 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 たまねぎ だけのこ 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★ チーズモミの木ハンバーグ ミニストローネ 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 しゃがいも マカロニ ケー	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

