

# 12月よていこんだてひょう(こどもえん)

令和7年



東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日	こんだてめい			おもなざいりょうとはたらき						えいようか			
		しゅしょく	牛乳	おかず	からだをつくるもとになる	からだのちうしをととのえる	ねつやちからのもとになる							
1	月	ミートパイ	○	ジャーマンポテト しおこうじのスープ	ぶたにく だいす たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン にんにく	こめぎこ じやがいも あぶら	パン めん さとう いもい	ゆし しゅじつ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	えんぶん (g)
2	火	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) ぶたにくのプルコギふう かきたまじる	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	パプリカ にら ほうれんそう	たまねぎ にんにく ながねぎ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら		546	26.0	2.0
3	水	ごはん	● コロ	さばのみそに くろいごまあえ しらたまじる	さば みそ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし ながねぎ	こめ もち コーヒーゼリーにゅうのもと さとう	ごま		644	20.6	2.5
4	木	ごはん	○	にくだんごあまずあん(2こ) ちゅうかどんのぐ みかん	にくだんご ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ みかん もやし たけのこ	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら		566	23.4	1.7
5	金	きなこあげパン	○	ウインナーたまごまき コーンシチュー 東庄のフルティカトマト	きなこ ウインナー たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	コーン たまねぎ	パン さとう シチュールウ じやがいも	あぶら		668	25.8	2.4
8	月	ごはん	■ ジア	チキンナゲット(2こ) ハヤシライス グリーンサラダ(あおじそドレッシング)	チキンナゲット ぶたにく えだまめ	ジョア	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご きゅうり にんにく	こめ	あぶら バター ドレッシング ハヤシルウ		563	21.8	1.9
9	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	とうふハンバーグ にくじやが クリームもち すまじる	とうふ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ いんげん ながねぎ	こめ さとう じやがいも しらたき もち			610	22.4	2.5
10	水	ごはん	○	はるまき マーぼーどうふ はるさめサラダ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ きゅうり ながねぎ キャベツ にんにく ショウガ	こめ さとう こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ドレッシング		655	21.9	2.2
11	木	ごはん	○	さけのしおやき ごもくにまめ チーズタルト なめこじる	さけ こうやどうふ だいす とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ながねぎ なめこ	こめ さとう タルト	あぶら		660	27.2	2.0
12	金	きゅうしょくちゅうしゅうじび 給食中止日												
15	月	ごはん	○	ショーロンボー(2こ) ぶたキムチ ABCたまごスープ	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ もやし にんにく	こめ こむぎこ マカロニ	ごま ごまあぶら		603	23.1	1.7
16	火	ごはん	○	あじのかばやきふう マヨおひたし とんじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	あじ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ぎゅうにゅうプリン ほうれんそう	ごぼう だいこん もやし ながねぎ	こめ さとう かたくりこ こんにゃく	あぶら ごま ドレッシング		548	25.1	1.7
17	水	ごはん	○	ほしのコロッケ(ソース) かぶとぶたにくのあまからいため さわにわん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん	かぶ えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ	こめ じやがいも さとう	あぶら ごまあぶら		531	21.6	1.6
18	木	ごはん	○	プレーンオムレツ ポークカレー ヨーグルトあえ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご にんにく ショウガ ハイム もも みかん	こめ じやがいも ハイム	カレールウ あぶら		602	20.8	1.9
19	金	コーンピラフ	○	チーズインハンバーグアップルソース ゆきだるまのはるさめスープ しらたまいりフルーツポンチ	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チーズ こまつな	コーン マッシュルーム りんご もやし みかん パイン	こめ はるさめ もち ゼリー	バター		565	21.3	2.9
22	月	ラーメン	○	とりにくからあげ(2こ) さつまいものサラダ みそラーメンスープ クリスマスケーキ	とりにく ツナ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし ながねぎ	ラーメン さつまいも ケーキ	あぶら ドレッシング		685	28.6	2.6

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

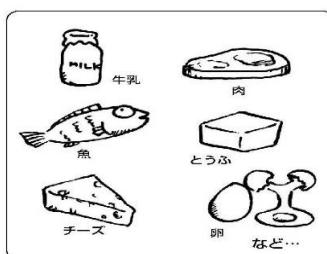
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。ビタミンAやCは、のどやはなのねんまくをじょうぶにして、からだのつかれをとります。

今月の平均値 595 22.9 2.1  
基準値 500 20.6 1.5

かぜよぼうにはてあら  
い、うがいがたいせつです。  
そして、しょくじをしっかり  
とつ、さむさにまけない  
からだをつくりましょう。



たんぱくしつは、さむさでよわつ  
たからだをげんきにしてくれます。



のねんまくをじょうぶにして、  
からだのつかれをとります。

しつつやとうしつはエネルギーのも  
とになり、からだをあたためます。

