

# 12月よていこんだてひょう(こどもえん)



令和7年

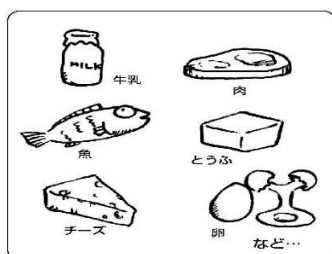
東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

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			
					からだをつくるものになる		からだのちようしをとのえる		ねつやちからのものになる					
			しゅしよく	牛乳	お か ず	にく さかな たまご まめ だいずせいひん	にゅう にゅうせいひん かいそう こぎかな	りよくおうしよく やさい	そのほかのやさい くだもの きのこ	こめ 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)
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 だいず 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	こむぎこ じゃがいも	オリーブオイル あぶら	612	20.6	2.1	
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 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 ししいたけ	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	● コーヒ	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 コーヒーぎゅうにゅうのものと 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	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 じゃがいも	あぶら	668	25.8	2.4	
8	月	ごはん	■ ジョ	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 パター 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 にくじゃが クリームもち すましじる	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 じゃがいも しらたき もち		610	22.4	2.5	
10	水	ごはん	○	はるまき マーボーどうふ 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 しょうが	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 だいず とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	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 しよく ちゅう し び 給 食 中 止 日												
15	月	ごはん	○	ショーロンポー(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 ぎゅうにゅうプリン	にんじん 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 こんにやく	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 じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	531	21.6	1.6	
18	木	ごはん	○	ブレーンオムレツ 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 しょうが パイン もも みかん	こめ じゃがいも	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 ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 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。											今月の平均値	595	22.9	2.1
※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しょうぶにして、からだのつかれをとります。											基準値	500	20.6	1.5

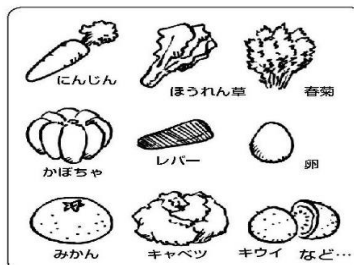
かぜよぼうにはてあらい・うがいがいせつです。そして、しよくじをしっかりとって、さむさにまけないからだをつくりましょう。



たんぱくしつは、さむさでよったからだをげんきにしてくれます。



のねんまくをしょうぶにして、からだのつかれをとります。



しし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。

