

12月よていこんだてひょう(小学校)

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)



こんだてめい

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	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる						
1	月				きゅう しょく ちゅう し び 給 食 中 止 日								
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 にら ほうれんそう	パプリカ にら ながねぎ	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	674	32.5	2.5
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	ごま	753	23.1	3.0
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	にんじん トマト	しょうが キャベツ みかん もやし たけのこ	こめ あぶら ごまあぶら	688	28.0	2.2	
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 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	800	30.6	2.9	
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	719	27.3	2.5	
9	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	とうふハンバーグ にくじが 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		717	26.1	3.1	
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	798	27.4	2.8	
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 チーズ	にんじん	ごぼう ながねぎ なめこ	こめ あぶら	783	31.6	2.4	
12	金	しょくパン (パテチョコ)	○	ケチャップフランクソーセージ ささみにくらいかいそうサラダ かぼちゃのポタージュ	フランクソーセージ とりささみにく	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン さとう チョコ ドレッシング	661	23.5	3.0	
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 にんじん ほうれんそう	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 ごま ごまあぶら マカロニ	734	27.9	2.2	
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 ほうれんそう	にんじん ほうれんそう ながねぎ	ごぼう だいこん もやし ながねぎ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら ドレッシング	683	29.4	2.2	
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 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 あぶら じやがいも さとう	654	27.2	2.1	
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 カレールウ あぶら	773	25.6	2.5	
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 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 ゼリー	699	25.2	3.8	
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	しょが にんじん こまつな	ラーメン さつまいも ケーキ	あぶら ドレッシング	800	33.3	3.5	

*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。

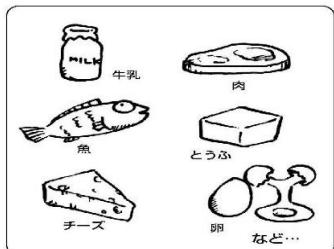
*この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。ビタミンAやCは、のどやはなのねんまくをじょうぶにして、からだのつかれをとります。

今月の平均値 729 27.7 2.7
基準値 650 27.6 2.0

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、さむさでよわっ
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。

しつし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。

