

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)



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		からだのちょうしをとのえる		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 こごかな	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	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	きゅう しよく 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	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	674	32.5	2.5		
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-ぎゅうにゅうのものと さとう	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	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	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	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	800	30.6	2.9		
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		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		717	26.1	3.1		
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	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	783	31.6	2.4		
12	金	しよくパン (パテチョコ)	○	ケチャップフランクソーセージ さきみにくいきりかいそうサラダ かぼちゃのポタージュ	フランクソーセージ とりさきみにく	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	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	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	683	29.4	2.2		
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	654	27.2	2.1		
18	木	ごはん	○	ブレンオムレツ 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	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 もち ゼリー	バター	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	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。

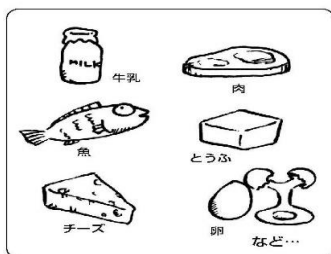
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。ビタミンAやCは、のどやはなのねんまくをしょうぶにして、からだのつかれをとります。

今月の平均値	729	27.7	2.7
基準値	650	27.6	2.0

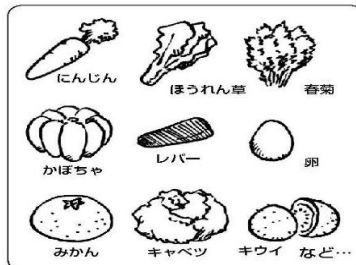
かぜよぼうにはてあらい・うがい・たいせつです。そして、しよくじをしっかりとって、さむさにまけないからだをつくりましょう。



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。

