

令和7年12月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画(月目標) 寒さに負けない食事をしよう

NO.	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		小学校(中)
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	エネルギー(kcal)
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	たんぱく質(g)
1	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 酢のもの	精白米 上白糖	ごま油	若どり 合鴨ボール 厚あげ	牛乳	にんじん	こんにやく・だいこん ごぼう・はくさい しょうが・キャベツ もやし	587
								22.9
2	けんちんうどん 牛乳 大学いも	うどん・でん粉 さつまいも・黒砂糖	ごま油 油 いりごま	豚肉・ちくわ 絞り豆腐	昆布 牛乳	にんじん	こんにやく・だいこん たまねぎ	639
								22.8
3	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁	精白米・麦 上白糖・でん粉 じゃがいも	サラダ油	若どり 油あげ・中みそ 赤みそ	牛乳	くりかぼちゃ にんじん	たまねぎ・しょうが だいこん・はくさい	595
								21.2
4	ココアパン 牛乳 さけの粒マスタード焼き かぶのスープ	ココアパン じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	さけ ベーコン	牛乳	にんじん	かぶ・たまねぎ はくさい	594
								30.8
5	ごはん 牛乳 吉野煮 ゆず香あえ	精白米 さといも・くず切り 上白糖・でん粉		若どり・うずら卵 厚あげ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん・ゆず	608
								22.9
6	ごはん 牛乳 若どりとごぼうの照り煮 豆腐のすまし汁	精白米 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油	若どり 豆腐	牛乳	にんじん 青にら	ごぼう たまねぎ	609
								21.3
7	ホワイトカレーめん 牛乳 はくさいサラダ	ソフトめん じゃがいも 上白糖	ホワイトカレールウ ポタージュ サラダ油	豚肉	牛乳 スキムミルク 調理牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・はくさい クリームコーン	623
								27.7
8	ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ 根菜のみそ汁	精白米 でん粉・上白糖 さつまいも	油	赤魚 厚あげ・中みそ 赤みそ	牛乳	にんじん	しょうが・たまねぎ だいこん・ごぼう はくさい	614
								23.7
9	ミートサンド 牛乳 野菜のスープ煮	米粉パン・パン粉 じゃがいも	サラダ油	豚肉・若どり 大豆 荒挽ウインナー	牛乳	トマトケチャップ にんじん ブロッコリー	たまねぎ・干しぶどう キャベツ	594
								27.7
10	ごはん 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き みぞれ汁	精白米 じゃがいも・でん粉	サラダ油 ごま油	若どり 金山寺みそ 油あげ	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく・だいこん はくさい	595
								23.7
11	麦ごはん 牛乳 関東煮 ゆかりあえ	精白米・麦 黒砂糖・さといも 上白糖	サラダ油	牛肉・平天 がんもどき	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにやく・だいこん キャベツ・ゆかり	616
								21.9
12	みそうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの(りんご)	うどん 上白糖	ごま油	豚肉・油あげ 中みそ・赤みそ いり大豆・きな粉	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう たまねぎ・はくさい しょうが・りんご	615
								28.2
13	トマトピラフ 牛乳 若どりのスパイス揚げ マカロニスープ	精白米 でん粉 マカロニ・じゃがいも	油 サラダ油	若どり	牛乳	トマトピラフの具 にんじん	たまねぎ・キャベツ	631
								21.9
14	米粉パン 牛乳 ボルシチ ツナサラダ 一口ゼリー	米粉パン じゃがいも 上白糖 ぶどうゼリー	ハヤシルウ サラダ油	豚肉 まぐろ油漬	牛乳 サワークリーム	にんじん・トマト トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・かぶ マッシュルーム キャベツ	618
								25.2
15	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ 白玉汁	精白米 上白糖 白玉餅	サラダ油	さわら・白みそ 中みそ 油あげ	牛乳 昆布	にんじん	ゆず たまねぎ・はくさい えのきたけ	601
								25.4
16	ごはん 牛乳 いりどうふ おひたし	精白米 じゃがいも・上白糖	ごま油	若どり 絞り豆腐 高野豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ キャベツ・もやし	590
								25.0
17	キムチラーメン 牛乳 チヂミ	中華めん じゃがいも・小麦粉 米粉	ごま油	豚肉・中みそ 卵	牛乳	にんじん 青にら	たまねぎ・はくさい もやし・白菜キムチ しょうが	618
								29.2
18	ごはん 牛乳 若どりのから揚げ のっぺい汁	精白米 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	若どり ちくわ・厚あげ	牛乳	にんじん	だいこん・ごぼう	628
								22.6
19	米粉パン 牛乳 クリームシチュー ビーンズサラダ	米粉パン じゃがいも 上白糖	ホワイトルウ サラダ油	豚肉 ミックス豆	牛乳 調理牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい クリームコーン キャベツ	589
								26.9
20	献立未登録日							

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。