

令和7年度

## 12月 学校給食献立表

白山市立白嶺小学校・中学校

日	曜	献立名					赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品		黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質	
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	ち・にく・ほねになる		体のちょうしをととのえる		ねつ・ちからになる		脂質
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレードからめ ジャーマンポテト たまごスープ				とり肉 ベーコン ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	米 かたくり粉 マーマレード じゃがいも	油 オリーブ油 バター	625 29 20 g g g Koal
2	火	食パン	牛乳	ほきフライ フライドポテト クラムチャウダー いちごジャム			ニュージーランド のこんだて	ホキ とり肉 あさり		にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ	食パン 米粉 てんぷら粉 じゃがいも いちごジャム	卵なしマヨネーズ あぶら バター	672 29 28 g g g Koal
3	水	白ごはん	牛乳	豚肉の黒酢炒め 水ぎょうざスープ みかん				ぶた肉 ギョウザ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 かたくり粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	631 22 17 g g g Koal
4	木	白ごはん	牛乳	鯖の桃漬け焼き 江戸子煮 すいとん汁				さば 牛肉 きぬごしどうふ だいず みそ こうやどうふ	牛乳 こんぶ ぶた肉	にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく ごぼう なめこ	米 さとう しらたま粉 こうじ		763 40 30 g g g Koal
5	金	白ごはん	牛乳	シュウマイ もやしとハムの中中華あえ しょうゆラーメン				シュウマイ ロースハム ぶた肉	牛乳	にんじん	りょくとうもやし キャベツ きゅうり しょうが にんにく	米 さとう ラーメン	ごま油 ごま 油	625 23 19 g g g Koal
8	月	白ごはん	牛乳	お豆腐ピザ 切干大根とひじきのマヨネーズあえ 豆乳クリームスープ				堅とうふ ロースハム とり肉 豆乳	牛乳 チーズ ひじき	トマト にんじん こまつな パセリ	にんにく たまねぎ 切り干し大根 はくさい	米 さとう 米粉 白いんげん豆	オリーブ油 卵なしマヨネーズ ごま	618 26 20 g g g Koal
9	火	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン にんじんグラッセ コンソメジュリアン				とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	コーン セロリ たまねぎ えのきたけ	米 マカロニ 米粉 パン粉	油 バター オリーブ油	615 24 19 g g g Koal
10	水	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 野菜のピリ辛あえ じゃがいもと車麩の煮もの				ぶた肉 さつまあげ	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	米 さとう てんぷら粉 くるまふ じゃがいも	油 ごま油	600 24 18 g g g Koal
11	木	白ごはん	牛乳	とり肉の照り煮 ごまあえ 豆乳汁				とり肉 さつまあげ ぶた肉 豆乳 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん 干しいたけ はくさい	米 さとう かたくり粉 米粉 水あめ	油 ごま	605 29 19 g g g Koal
12	金	豚キムチ チャーハン	牛乳	海苔とたまごのナムル テンジャンチゲ ヨーグルト				ぶた肉 たまご とり肉 みそ もめんどうふ	牛乳 のり ヨーグルト	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キムチ ねぎ りょくとうもやし	米 麦 さとう	油 ごま油 ごま	602 25 21 g g g Koal
15	月	白ごはん	牛乳	とり肉の味噌マヨネーズやき ごま酢あえ さわにわん				とり肉 みそ さつまあげ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	ピーマン 赤ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ りょくとうもやし こんにゃく えのきたけ みつば	米 かたくり粉 さとう	卵なしマヨネーズ ごま	601 28 21 g g g Koal
16	火	白ごはん	牛乳	ちくわの天ぷら ポテトサラダ 太平燕（タイピーエン）	ジオパーク給食			ちくわ ぶた肉 いか えび うずらたまご	牛乳	にんじん	コーン きゅうり しょうが たまねぎ	米 てんぷら粉 じゃがいも マロニー	油 ごま油	680 24 24 g g g Koal
17	水	白ごはん	牛乳	いわしのごまフライ ゆかりあえ 高野豆腐の卵とじ				いわし とり肉 こうやどうふ たまご	牛乳	にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 くるまふ	ごま 油 かたくり粉	613 28 19 g g g Koal
18	木	白ごはん	牛乳	スタミナ炒め 味噌ワタンスープ りんご				ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ りんご	米 さとう かたくり粉 ワタン	油 ごま油	611 24 19 g g g Koal
19	金	麦ごはん	牛乳	キーマカレー コンソメスープ カップケーキ	おはなしから とびだしたりようり			牛肉 ぶた肉 大豆ミート とり肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン パセリ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	米 麦 さとう ミルクチョコレート じゃがいも ホットケーキミックス	油 カレーうどん オリーブ油 バター	767 27 24 g g g Koal
22	月	白ごはん	牛乳	チキンカツ コーンサラダ かぼちゃのポタージュ	冬至のこんだて			とり肉 ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 米粉 マカロニ	オリーブ油 油 バター	673 27 19 g g g Koal
23	火	麦ご飯	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト				ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ パイン缶	米 麦 じゃがいも こむぎこ	油 バター カレーうどん	723 21 22 g g g Koal
24	水	クリスマス ピラフ	牛乳	ミートローフ オニオンスープ クリスマスデザート	クリスマスの こんだて			とり肉 ベーコン ぶた肉 豆乳 牛肉 大豆 うずらたまご	牛乳 チーズ	こまつな ピーマン ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	たまねぎ コーン	米 パン粉 じゃがいも デザート	油	711 29 27 g g g Koal
													クリスマス献立	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 11月平均2.4g

