

# 令和7年度 12月学校給食予定こんだて表

白山市立東明小学校

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等	
				ち・にく・ほねになる	ねつやちからになる	体のちようしをととのえる		
1	月	白ごはん (減量)	しゅうまい だいこんのピリ辛 みそラーメン	牛乳 赤だしみそ シュウマイ ぶた肉 みそ	白ごはん 油 さとう ごま油 ごま	だいこん にんじん きゅうり にんにく	621 Kcal 22 g 21 g	
2	火	白ごはん	さばの竜田揚げ 卵の花の炒り煮 沢煮椀	牛乳 ひじき さば おから とり肉	白ごはん さつまいも こめこ さとう かたくりこ 油	しょうが にんじん ねぎ 干しいたけ	626 Kcal 26 g 23 g	
3	水	白ごはん	焼き肉 コーンかきたまスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	白ごはん ごま油 油 さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	604 Kcal 24 g 21 g	
4	木	白ごはん	わかめごはん 車ふのごまからめ とり野菜汁	牛乳 みそ わかめ 青のり粉	麦ごはん ごま マロニー くるまふ ごま油	にんじん しょうが えだまめ にんにく	653 Kcal 24 g 23 g	
5	金	コッペパン	きなこ揚げパン さつまいものシチュー <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">リクエスト給食</span>	牛乳 きなこ スキムミルク とり肉	コッペパン さつまいも こめこ 生クリーム	にんじん たまねぎ ブロッコリー	626 Kcal 24 g 27 g リクエスト給食	
8	月	白ごはん	ヤンニヨムチキン もやしのナムル 豚汁	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉	白ごはん さとう かたくりこ ごま油 油	にんにく もやし にんじん きゅうり	628 Kcal 27 g 22 g	
9	火	白ごはん	大豆とじゃがいものり塩 おでん	牛乳 だいす しらす干し 青のりこ	あつあげ ちぎりあげ うずらたまご こんぶ	白ごはん さといも かたくりこ さとう じやがいも こんにゃく 油	だいこん にんじん	631 Kcal 23 g 23 g
10	水	白ごはん	手作りつくねの甘辛あん ブロッコリーのごま塩和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ	豆乳 あつあげ みそ 大豆 ひじき	白ごはん パンこ ごま さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ	608 Kcal 29 g 19 g
11	木	白ごはん (減量)	ホキのコーンフレークフライ ミートソーススパゲッティ あつたか汁	牛乳 ホキ ぶた肉	ベーコン みそ	白ごはん コーンフレーク てんぷらこ スパゲッティ 油 パンこ さとう じゃがいも こんにゃく こめこ バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	660 Kcal 26 g 20 g
12	金	白ごはん (減量)	さつまげの三味焼き ごぼうのごまネーズサラダ けんちんうどん	牛乳 ひづき うすあげ とり肉	ロースハム さつまあげ	白ごはん さといも さとう ごま油 ごま 卵なしマヨネーズ	ねぎ にんにく にんじん しょうが ごぼう 干しいたけ	634 Kcal 24 g 19 g
15	月	白ごはん	とりのから揚げ ごま酢和え 豆乳みそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 うすあげ	みそ 豆乳 きぬごしどうふ	白ごはん さとう かたくりこ ごま 油	にんにく しょうが こまつな にんじん	618 Kcal 26 g 24 g
16	火	白ごはん	マカロニグラタン 野菜のスープ煮	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	スキムミルク	白ごはん マカロニ 油 こめこ バター	たまねぎ セロリ キャベツ にんじん	632 Kcal 25 g 19 g
17	水	白ごはん	ししゃもフライ はりはり和え すき焼き風煮	牛乳 ぶた肉 ツナ こんぶ	子持ちししゃも やきどうふ	白ごはん てんぷらこ パンこ 油 しらたき さとう ごま くるまふ	はくさい にんじん こまつな たまねぎ	644 Kcal 26 g 23 g
18	木	白ごはん	ちくわの天ぷら ポテトサラダ タイピーエン <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">世界ジオパーク給食 「熊本県・阿蘇」</span>	牛乳 ちくわ チーズ ぶた肉	いか えび うずらたまご	白ごはん 卵なしマヨネーズ てんぷらこ はるさめ ごま油 じゃがいも	コーン きゅうり にんじん じようが かぼちゃ	669 Kcal 24 g 24 g 世界ジオパーク給食
19	金	白ごはん (増量)	キーマカレー 手作りかぼちゃのカッピーケーキ <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">冬至かぼちゃ</span> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">おはなし給食 「はらぺこあおむし」</span>	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳	だいす	麦ごはん じゃがいも 油 こめこ カレールウ ホットケーキミックス さとう バター ミルクチョコレート	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	746 Kcal 26 g 20 g おはなし給食
22	月	麦ごはん (増量)	ポークカレー	牛乳 ぶた肉 チーズ	スキムミルク	白ごはん バター じゃがいも 油 こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	664 Kcal 20 g 20 g
23	火	麦ごはん (減量)	あんかけチャーハン 春巻き	牛乳 ぶた肉 あさり ロースハム	うずらたまご	麦ごはん 油 ごま油 かたくりこ はるまき	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	709 Kcal 23 g 31 g
24	水	麦ごはん (減量)	クリスマスピラフ もみの木ハンバーグ 冬野菜のクリーム煮 クリスマスデザート <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">クリスマス給食</span>	とり肉 牛乳 ハンバーグ ベーコン	スキムミルク 油 さとう バター	麦ごはん 生クリーム デザート コーン	トマト はくさい いんげん ブロッコリー	723 Kcal 26 g 25 g クリスマス給食

※ 12/15(月)～19(金)は「有機農業により栽培されたコシヒカリのごはん」を提供します。

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 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 12月 平均 2.2g

