

令和7年度 12月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品（赤） たんぱく質・無機質	主に熱や力のものになる食品（黄） 炭水化物・醣質	主に身体の動きをととのえる食品（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1 月	米粉ミルクロール オムレツ さつまいもとれんこんのチップ★ あさりのトマトスープパスタ	脱脂粉乳 鶏卵 あさり ベーコン	米粉 小麦粉 ショートニング マーガリン でんぶん 油 さつまいも 大豆油 スパゲティ オリーブ油 さとう	わんこん たまねぎ にんじん トマト にんにく	800	28.6	33
2 火	ごはん ししゃもフライ★ プロッコリーのおかかマヨ和え 鶏団子の塩鍋	ししゃも 糸かまぼこ かつお節 鶏団子（鶏肉）焼き豆腐	パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ 鶏団子（パン粉）ごま油	キャベツ ブロッコリー にんじん 鶏団子（たまねぎ ねぎ ショウガ）はくさい もやし にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	794	27.5	29.4
3 水	ごはん コロッケ 切干大根の辛炒め★ 厚揚げと白菜のみそ汁	豚肉 豚肉 厚あげ みそ	米 じやがいも さとう 脂肪 油 パン粉 小麦粉 水あめ でんぶん 大豆油 油 さとう	たまねぎ 切干大根 にんじん ピーマン 干しあじたけ はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	815	25.6	25.4
4 木	肉みそ丼（麦ごはん） （具） 揚げとキャベツのごま酢和え 鶏ごぼう汁 デザート（ミニ豆乳プリン）	豚肉 大豆 赤みそ 油あげ 鶏肉 豆乳	米 白菜 ごま油 さとう さとう ごま ごま油 さとう 水あめ 油	しょうが にんにく たまねぎ もやし ごま キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん にんじん えのきだけ みつば	848	33.3	26.1
5 金	ごはん 鶏肉のから揚げ ひじきの炒め煮 根菜のみそ汁	鶏肉 ひじき さつあげ 豚肉 みそ	米 米粉 でんぶん 大豆油 油 さとう 里いも	しょうが にんにく にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん ごぼう えのきだけ ごま	764	36.6	20.6
8 月	フルーツクリームサンド（ミルク食パン） (フルーツのクリーム和え) かぼちゃのミートグラタン 豚肉ともやしのスープ	脱脂粉乳 ヨーグルト 鶏肉 チーズ 豚肉	小麦粉 さとう ショートニング 生クリーム 油 さとう	みかん バイナップル 黄桃 にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン トマト もやし たまねぎ にんじん ねぎ	756	31.1	29.0
9 火	ごはん さわらの西京焼き ささみとキャベツのごまマヨネーズ和え じゃがいものカレーそぼろ煮	さわら 白みそ 鶏肉 豚肉 大豆 厚あげ	米 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも 油 さとう でんぶん	キャベツ ごま しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	810	34.0	27.1
10 水	ごはん シーマイ ツナ入り中華和え 豚キムチラーメン	豚肉 大豆たん白 ツナ 豚肉 キムチ（昆布） みそ	米 でんぶん 脂肪 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 中華めん ごま油 キムチ（さとう ごま）	たまねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり キムチ（はくさい たまねぎ にんじん りんご だいこん にら にんにく）はくさい たまねぎ にんじん にら	825	30.2	20.7
11 木	ゆかりごはん 源氏豆★ 車麩の卵とじ くだもの（オレンジ）	大豆 昆布 鶏卵 鶏肉	米 でんぶん 大豆油 さとう 水あめ 車麩 さとう	赤しそ粉 たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ オレンジ	802	34.4	21.7
12 金	ごはん 鶏と根菜の黒酢あん 豆腐とチキン野菜のスープ ヨーグルト	鶏肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト	米 さつまいも でんぶん 米粉 大豆油 油 さとう	しょうが わんこん たまねぎ にんじん ピーマン チキン野菜 もやし にんじん ねぎ	809	26.7	22.8
15 月	胚芽パンズ えびカツ かほっこりのサラダ かぶのスープ	脱脂粉乳 えび 大豆たん白 チーズ ベーコン	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 油 大豆油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり たまねぎ かぶ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	754	26.9	33.1
16 火	チャーハン 春巻き パンパンジーサラダ ワンタンスープ	中国献立 春巻き パンパンジーサラダ ワンタンスープ	米 炒り卵（鶏卵） 豚肉 ひじき 鶏肉 ワンタン（豚肉 大豆たん白 みそ）	たまねぎ ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ショウガ もやし きゅうり にんじん ワンタン（たまねぎ ショウガ はくさい たまねぎ ジンジャー ねぎ	894	25.3	30.2
17 水	麦ごはん チキンナゲット 白菜のゆず風味サラダ 冬野菜カレー	鶏肉 大豆たん白 おから ツナ 豚肉 チーズ	米 白菜 油 米粉 さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも 油 カレールウ	にんにく しょうが はくさい ブロッコリー にんじん にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん ブルーン りんご	893	29.9	24.3
18 木	ごはん 炒り豆腐包み焼き れんこんのきんぴら★ ごま汁 ココアミルーム	鶏肉 豆腐 大豆たん白 さつあげ 豚肉 みそ	米 さとう 油 油 さとう ごま油 もち ごま さとう ココア	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 干しあじたけ わんこん にんじん こんにゃく ピーマン だいこん にんじん えのきだけ ごま	820	31.0	20.4
19 金	ごはん ささみカツ ほうれん草のおひたし 里芋のかす汁	鶏肉 大豆たん白 ちくわ 油あげ みそ	米 じゃがいも 米粉 でんぶん さとう 油 大豆油 さとう 里いも	ほうれん草 もやし にんじん はくさい だいこん にんじん ねぎ	753	30.3	21.3
22 月	バターロール フライドチキン ポテトサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ロースハム 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン でんぶん 米粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ サラダ油 米粉 生クリーム	きゅうり にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし バセリ	803	34.6	33.4
23 火	ごはん いわしの天ぷら かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香る鶏塩うどん	冬至献立 いわし 豚肉 鶏肉	米 小麦粉 でんぶん 大豆油 油 さとう でんぶん うどん ごま油	かぼちゃ たまねぎ さやいんげん はくさい にんじん しめじ ねぎ ゆず	799	29.2	24.3
24 水	カレーピラフ 星のハンバーグ カラフルサラダ コンソメジュリアン デザート（クリスマスカップデザート）	クリスマス献立 ワインバー 鶏肉 豚肉 大豆たん白 鶏肉 豆乳	米 油 豚脂 さとう 油 じゃがいも 油 さとう さとう 水あめ 油	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが プロッコリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ バセリ いちご果汁	799	30.6	26.1
25 木	ごはん 魚のみそマヨ焼き 豚肉のしょうが炒め かきたま汁	ふくらぎ 白みそ 豚肉 鶏卵 ふかし	米 ノンエッグマヨネーズ 油 さとう でんぶん でんぶん	バセリ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし ごま たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	814	37.6	27.9

※牛乳が毎日できます。赤のなかまの食品にはいります。

※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。

※毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です）

※下線_____の食品は、河北都市産です。



12月の栄養価平均

808 15.2% 29.1%

学校給食摂取基準

830 13.2% 20%

13.2% 20%