

令和7年12月 給食予定献立表

茅ヶ崎市立今宿小学校

| 日 | こんだてめい | き | ざいりょうめい | みどり | えいようか | | | | |
|-----------|---|--|---------------------------------------|---|-------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|------------|
| | | おもにねつやちからの もとになるもの | あか | おもにからだを つくるもの | おもにからだのちようしを ととのえるもの | エネルギー (kcal) | えんぶ ん (g) | たんぱ くしつ (g) | ししつ (g) |
| 1 (月) | ロールパン ぎゅうにゅう ポテトとかぼちゃのチーズやき ミネストローネ | パン じゃがいも オリーブオイル マカロニ | ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ いんげんまめ | かぼちゃ たまねぎ にんにく にんじん セロリー キャベツ トマトみずい パセリ | 627 | 2.7 | 20.6 | 26.4 | |
| 2 (火) | ごはん ぎゅうにゅう ぶりとだいすのみそがらめ けんちんじる | こめ むぎ でんぱん こむぎこ あぶら さとう こにんやく じゃがいも ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶり だいす みそ とうふ あぶらあげ | しうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ こまつな | 677 | 1.4 | 25.0 | 24.1 | |
| 3 (水) | くろパン ぎゅうにゅう とりにくとかぶのクリームに マカロニサラダ | パン じゃがいも バター こむぎこ マカロニ | ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム | たまねぎ にんじん はくさい かぶ マッシュルーム パセリ キャベツ ホールコーン プロッコリー | 623 | 2.0 | 24.7 | 24.3 | |
| 4 (木) | ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はくさいとはるさめのスープ | こめ むぎ さとう でんぱん ごまあぶら はるさめ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ベーコン | ににく しうが たまねぎ にんじん きくらげ ながねぎ にら ほししいたけ はくさい こまつな | 612 | 2.3 | 23.1 | 19.7 | |
| 5 (金) | わかめごはん ぎゅうにゅう あじフライ とんじる | こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも こにんやく | わかめごはんのもと ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ | ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな | 627 | 2.1 | 25.9 | 19.5 | |
| 8 (月) | ぶたキムチどん ぎゅうにゅう いももちじる | こめ むぎ あぶら さとう いももち | ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく | しうが ににく たまねぎ にんじん もやし えのきたけ あかピーマン ピーマン にら キムチ ごぼう ほししいたけ ながねぎ こまつな | 620 | 2.1 | 24.7 | 18.7 | |
| 9 (火) | ふかがわめし ぎゅうにゅう やきざかな(さば) さつまじる | こめ むぎ さとう こにんやく さつまいも | あさり あぶらあげ ぎゅうにゅう さば みそ | にんじん しうが ごぼう だいこん ながねぎ こまつな | 614 | 2.0 | 23.5 | 23.0 | |
| 10 (水) | コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム ハンバーグ コンソメスープ | パン いちごジャム パンこ さとう オリーブオイル じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ | たまねぎ パセリ ににく セロリー にんじん キャベツ ホールコーン | 603 | 2.7 | 26.8 | 23.8 | |
| 11 (木) | サンマーメン ぎゅうにゅう てづくりあげぎょうざ | ホットラーメン でんぱ ん さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら | ぶたにく なると ぎゅうにゅう だいすミート | ににく しうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ながねぎ にら きくらげ | 615 | 2.0 | 26.2 | 16.1 | |
| 12 (金) | ごはん ぎゅうにゅう あつあげとぶたにくのみそいため かきたまじる | こめ むぎ さとう あぶら でんぱん | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ とりにく たまご | たまねぎ にんじん しうが にら ほししいたけ ながねぎ こまつな | 592 | 1.5 | 26.0 | 19.9 | |
| 15 (月) | くろパン ぎゅうにゅう ちくわのにょくあげ ほうとう | パン こむぎこ でんぱ ん あぶら ほうとう さといも | ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ みそ | にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ かぼちゃ | 675 | 3.4 | 28.0 | 23.0 | |

| 日 | こんだてめい | き | あか | みどり | えいようか | | | |
|-----------|---|---------------------------------------|--|-------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|------------|
| | | おもにねつやちからの もとになるもの | おもにからだを つくるもの | おもにからだのちようしを ととのえるもの | エネルギー (kcal) | えんぶ ん (g) | たんぱ くしつ (g) | ししつ (g) |
| 16 (火) | ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん はくさいのおかかあえ | こめ むぎ さとう じゃがいも こにんやく | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ さつまあげ がんもどき はんぺん こんぶ うずらたまご あぶらあげ かつおぶし | 582 | 2.6 | 22.2 | 15.8 | |
| 17 (水) | パンネミートソース ぎゅうにゅう ロールパン カントリースープ | マカロニ さとう パン じゃがいも | ぶたにく だいすミート チーズ ぎゅうにゅう ベーコン | 611 | 3.1 | 24.2 | 20.7 | |
| 18 (木) | ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに げんきなべ | こめ むぎ さとう でんぱん じゃがいも しらたき | ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ とりにく ほたて みそ | 640 | 1.9 | 26.7 | 16.2 | |
| 19 (金) | カレーライス ぎゅうにゅう 小くじんづけ フルーツミックス | こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ゼリー | ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう | 688 | 1.9 | 20.5 | 19.6 | |
| 22 (月) | ココアあげパン ぎゅうにゅう てづくりにくだんごいりポトフ くだもの (いちご) | パン あぶら さとう でんぱん じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく だいすミート ウインナー | 618 | 2.1 | 22.5 | 25.1 | |
| 23 (火) | ミートドリア からあげ ABCスープ セレクトのみもの | こめ バター でんぱん こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ | ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | 678 | 2.7 | 30.0 | 31.9 | |

※記載している栄養価は中学年（3・4年生）の値です。低学年は中学年のおおよそ80%、高学年はおおよそ120%の栄養価になります。

※都合により献立や材料が変更になることがあります。

※あおなは、小松菜またはほうれん草を使用します。

寒さに負けない!
冬休みの生活習慣

まもなく冬休みになります。年末年始はいろいろなものを食べる機会が増えると思います。食卓を囲んで行事食などの経験を増やしてくださいね。そして、節度をもって、是非、楽しんでくだ

