

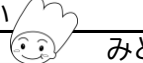


🌱🍷🍲🍷🎁🌱🍷🍲🍷🎁🌱
令和7年12月 給食予定献立表

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 もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	1人1日 (kcal)	えんぱ 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 ジャがいも 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 トマトみずに パセリ	627	2.7	20.6	26.4
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶりとだいちのみそがらめ けんちんじる	こめ むぎ でんぱん こむぎこ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶり だいち みそ とうふ あぶらあげ	しょうが 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 ジャがいも バター こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ベーコン 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 ブロッコリー	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	にんにく しょうが 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 こんにゃく	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	しょうが にんにく 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 こんにゃく 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 しょうが 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 にんにく 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 なんと ぎゅうにゅう だいち ミート	にんにく しょうが 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 しょうが 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 ちくわのにしょくあげ 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

		エネるん		うしかかる		みどりん		茅ヶ崎市立今宿小学校			
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 もとなるもの		おもにからだを つくるもの		おもにからだのちょうしを ととのえるもの	1人1日 (kcal)	えんぱ 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 こんにゃく		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		にんじん だいこん はくさい もやし こまつな	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 だいちミート チーズ ぎゅうにゅう ベーコン		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトみずに グリーンピース セロリー キャベツ ホールコーン パセリ	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		たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく ごぼう はくさい えのきたけ しめじ にら ながねぎ	640	1.9	26.7	16.2
19 (金)	カレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツミックス		こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ ゼリー		ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ りんご しょうが にんにく にんじん グリーンピース ふくじんづけ みかん もも パイン	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 だいちミート ウインナー		たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールコーン パセリ いちご	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 パター 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		たまねぎ にんじん トマトみずに しょうが にんにく ホールコーン パセリ	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

①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう

