



令和7年12月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	献立名 <small>こんだてまい てんこう かかく ※天候や価格などのために材料や 献立が変わることがあります</small>	材料（はたらきで仲間わけ） <div>赤黄緑、3つそろすと バランスがよいよ</div>				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	
		<div><div>赤の食べ物</div><div>主に体をつくるものになる</div><div>肉・大豆・牛乳・海そうなど</div></div>	<div><div>黄の食べ物</div><div>主にエネルギーのもとになる</div><div>米・小麦粉・いも・さとう・油など</div></div>	<div><div>緑の食べ物</div><div>主に体の調子を整えるものになる</div><div>野菜・きのこ・くだもの</div></div>	調味料など	今日のおはなし				
1月	ごはん		こめ			599	25.5	16.5	307	
	まつかぜやき	ぶたにく とりにく だい ず みそ	パンこ(小麦、大豆) ごま さとう	たまねぎ ほししいたけ	みりん	★手は、体の中でも特に、いろいろな場所や物とふれま す。だから、場所や物の汚れ、バイキンがつきやすくな ります。手の中でも、汚れがたまりやすいのは、爪と指 の間、指と指のまた、親指のまわりなどです。手を洗 うときは、こうしたところを特に急入りに洗いましょ う。				
	きりぼしだいこんのあますあえ		さとう	きりぼしだいこん にんじん きゅう り キャベツ	す しょうゆ					
	のっぺいじる	とりにく	さといも でんぶん	だいこん にんじん ごぼう ほし しいたけ ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さ け					
	牛乳	ぎゅうにゅう		中小:11/30の振替休日						
2火	ごはん		こめ			649	19.6	24.7	311	
	あげしゅうまい	とうふしゅうまい(小麦、 大豆)	あぶら			★私たちは食べ物食べて体をつくり、元気に活動する ためのエネルギーをえています。食べ物は体の中での栄 養のはたらくの道で、大きく3つの仲間に分けられま す。3つの仲間からかたよりなく、いろいろな食べ物を 食べることで栄養バランスが整います。				
	ちゅうかあえ		ごま ごまあぶら さとう	きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん きくらげ	す しょうゆ					
	ワンタンスープ	とりにく	ワンタン(小麦) あぶら	しめじ にんじん チンゲンサイ た まねぎ たけのこ	がらスープ しお こしょう しょうゆ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
3水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			620	29.3	26.5	320	
	とりのハニーマスタードやき	とりにく	はちみつ		ワイン こしょう しょうゆ マスタード	★献立表の「主にエネルギーのもとになる」仲間 には、米やパン、いもなどが入ります。エネル ギーは、体を動かしたり、体温を保つのに欠かせ ません。寒い朝は、米やパン、いもなどをしっか り食べて体を内側から温めてから登校しましょ う。				
	グリーンサラダ		オリーブゆ さとう	キャベツ とうもろこし にんじん ほ うれんそう	りんごす しお こしょう					
	ミネストローネ	ベーコン だいず	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん セロリー トマ トみずに にんにく パセリ	ローレルパウダー がらスープ ケ チャップ ワイン しお こしょう					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
4木	ごはん		こめ			554	22.4	13.5	303	
	にくどうふ	ぶたにく とうふ マロ ニー	さとう あぶら	はくさい たまねぎ にんじん しめ じ ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん さけ	★寒くなると、かぜなどをひきやすくなります。そこで、かぜ に負けない力、「抵抗力」をつけることが大切です。抵抗力を つけるには、野菜や果物などに多く含まれるビタミンが役立ち ます。かぜに負けないため、3度の食事で野菜や果物をしっか り食べ、毎日を元気にすごしましょう。				
	こまつなとじゃこのあえもの	ちりめんじゃこ	さとう	こまつな キャベツ にんじん とう もろこし	しょうゆ みりん					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ごはん		こめ			638	25.2	21.6	336	
5金	さばのこうみやき	さば	せかい いさん めぐり ⑤		ねぎ しょうが	しょうゆ ソース みりん さけ	★今日は、奈良県の郷土料理「あすか汁」を再現しまし た。飛鳥時代に都として栄えた明日香村には、「飛鳥 鍋」という日本では珍しい牛乳を使った郷土料理があり ます。当時、牛乳は暑中でした。口にすることができない 貴重な食べ物でした。中国からきた僧侶が牛乳の代わり としてヤギの乳で鍋料理を作ったのが「飛鳥鍋」の始ま りと言われています。			
	ごもくきんびら	ひじき	ごま あぶら さとう	ごぼう れんこん にんじん いんげ ん	しょうゆ みりん だし					
	あすかじる	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう(乳)	さつまいも	はくさい にんじん えのき こまつ な	にぼし かつおぶし しょうゆ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ごはん		こめ			582	22.6	13.7	320	
8月	おでん	とりにく ちくわ つみれ	じゃがいも さとう	だいこん にんじん こんにやく	だしこんぶ しょうゆ みりん	★よく「かむ」といいことがたくさんあります。たとえ ば、あごが発達して歯並びがよくなる、つばが出て口の 中を滑らかに保つ、こうしたことが含まれて、虫歯に なりにくくする、などです。今日も一口ずつ、しっかり かんで食べましょう。				
	こまつなのごまマヨあえ		たまごなしマヨネーズ ごま	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ みりん					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ポークカレー	ぶたにく だいず	こめ むぎ じゃがいも あぶ ら	たまねぎ にんじん にんにく しょう が りんご	チャツネ(りんご) カレールウ(小麦、 豚肉、牛肉、大豆) ワイン ソース	604	21.8	18.4	267	
	はなやさいサラダ		オリーブゆ さとう	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん とうもろこし	す しょうゆ しお こしょう	★朝ごはんは、中身にも気を配って、栄養バランスよく 食べると、体温が上がりやすく、集中力が 続き、やる 気もわくことが分かっています。ごはんやパンだけの人 は、具だくさんのみそ汁、スープなどを、一品食べるこ とから始めてみませんか。				
9火	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			679	37.9	36.7	302	
	ハーブチキン	とりにく		にんにく	しお ワイン バジル オレガノ	★インフルエンザやノロウイルスという食べ物でおこる 病気もはやる時季です。どちらの病気も、自分がかから ず、人にもうつさないことが大切です。そのために役立 つのが、手洗いとうがいです。食事の前、外から帰った ときなど、手とどのときをきれいにするように心がけましょ う。				
	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ たまごなしマヨネー ズ	キャベツ とうもろこし	しょうゆ					
	ふゆやさいのポトフ	ウインナー だいず		たまねぎ かぶ にんじん ブロッコ リー カリフラワー セロリー	がらスープ しお こしょう ワイン					
10水	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ごはん		こめ			633	23.6	20.5	335	
	ごもくうどん	とりにく かまぼこ あぶ らあげ わかめ	うどん(小麦)	たまねぎ ごぼう にんじん	かつおぶし にぼし しお しょうゆ みりん	★給食では、成長期に欠かせないカルシウムをとるため に、毎日必ず牛乳を飲みます。牛乳が冷たく感じるとき は、一口ずつ口にふくんで、ゆっくり飲みましょう。一 口の積み重ねが、丈夫な体をつくります。				
	コロッケ		コロッケ(小麦、牛肉、大豆、 豚肉) あぶら							
	ごまドレあえ		ドレッシング(ごま)	キャベツ きゅうり にんじん とうも ろこし						
11木	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ごはん		こめ			567	31.7	13.3	321	
	さけのゆうあんやき	さけ みそ		ゆず	しょうゆ みりん さけ	★魚には、成長期に体づくりに欠かせない質のよ いたんぱく質やカルシウムなどのミネラル類が多 く含まれています。特にさばのような背中の青い 魚は生活習慣病を予防したり、脳の働きをよくし たりするといわれています。				
	きりぼしだいこんのふくめに	さとう あぶら		きりぼしだいこん にんじん いんげ ん ほししいたけ	しょうゆ みりん					
	いものこじる	とりにく とうふ	さといも あぶら	にんじん しめじ こまつな こん にやく	がらスープ しお しょうゆ さけ					
12金	牛乳	ぎゅうにゅう								

令和7年12月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 <small>こんだてめい ※天候や価格などのために献立が変更することがあります</small>	材料（はたらきで仲間わけ） 				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる <small>肉・大豆・牛乳・海そうなど</small>	黄の食べ物 主にエネルギーのものになる <small>米・小麦粉・いも・さとう・油など</small>	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる <small>野菜・きのこ・くだもの</small>					
15 月	ごはん		こめ			536	22.5	13.8	359
	のりあえ	とりささみ のり	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん	す しょうゆ しお	★寒い季節には、少しからいものを食べて体を温めるのもよい方法です。今日は、小学校の低学年でも食べられるくらいの、ほんの少しだけからいキムチ鍋です。赤い見た目とピリッとした味で、体の中から温まりましょ			
	キムチなべ	ぶたにく どうふ みそ	マロニー	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	だしこんぶ キムチのものといか、大豆、りんご） しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
16 火	ごはん		こめ			602	25.7	19.5	444
	いわしのおかか	いわしおかか（に小麦、大豆）				★ノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。給食当番の人は特に衛生面に注意をしてください。まず身なりを整えます。髪を帽子の中に入れて、マスクは鼻までおきます。そして、ていねいに手洗いをしましょう。体調がすぐれない時は、先生に声をかけて、当番を代わってもらうようにしましょう。			
	こうやどうふのもの	こうやどうふ てんぷら	さとう あぶら	ごぼう こんにやく にんじん いんげん	しょうゆ みりん さけ				
	ごまみそする	どうふ みそ	ごま	だいこん にんじん しめじ ごまつな	かつおぶし にぼし				
17 水	牛乳	ぎゅうにゅう				632	21.4	23.4	307
	スープスパゲティ	ベーコン	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ ごまつな とうもろこし にんにく	がらスープ しお しょうゆ ワイン しょう	★手洗いのあとハンカチを持っていないために、手を振って乾かしたり、服で拭いている人はいませんか。せっかくなので、手洗いをしても、まだ汚れをつけてしまいます。毎日清潔なハンカチを持ってきましょう。			
	しょうパン		しょうパン（小麦、乳）						
	たまごとキャベツのサラダ	たまご	ドレッシング	キャベツ えだまめ にんじん					
18 木	いちごジャム		いちごジャム			553	20.5	12.8	273
	牛乳	ぎゅうにゅう				★冬休みの前です。楽しい行事がたくさんありますが、まずは元気でないと楽しむことができません。体のリズムをくずさないように、毎日の食事や生活のしかたに気をつけて、元気で冬休みを迎えましょう。			
	ごはん		こめ						
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう グリンピース	しょうゆ みりん さけ				
19 金	れんこんとブロッコリーのサラダ		あぶら さとう	れんこん ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	613	21.8	26.7	311
	牛乳	ぎゅうにゅう				★「揚げパン」は、調理員さんの優しいから生まれたメニューです。その昔、かせて学校を休んだ子どもに届けるパンがたかっていたので、おいしくなるようにと、調理員さんが茹で煮てくださったのが揚げパンの始まりだそうです。今は衛生上、パンを持ち帰ることはできませんが、元々が子どもを思う気持ちは、昔も今も変わりません。			
	きなこあげパン	きなこ（大豆）	コッペパン（小麦、乳） あぶら さとう くらざとう		しお				
	やさしいソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん	しお しょうゆ しょうゆ				
22 月	カレースープ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく	カレールー（小麦、大豆） がらスープ しお しょうゆ ワイン	619	22.1	18.4	345
	牛乳	ぎゅうにゅう				★今日は冬至です。冬至は一年で一番昼の時間が短い日です。昔の人は、この日にかぼちゃを食べると「かぜをひかない」といって、冬至に足りなくなりやすい栄養をかぼちゃからとっていました。また、冬至に「ん」がつく食べ物食べると「運」を呼び込めると言われています。冬至のみそ汁は、「ん」のつく食材を使っているの、探してみてください。			
	ごはん		こめ						
	しろみざかなのてんぷら	しろみざかなのてんぷら（小麦）	あぶら						
23 火	おかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん	717	28.4	25.1	424
	とうじのみそする	ぶたにく みそ	あぶら	かぼちゃ れんこん だいこん こんにやく にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし さけ	★年末年始にはクリスマスや大晦日、お正月など、特別な料理を食べる機会が多くなります。特別な料理には特別な願いや思いがこめられています。家の入に、その願いなどを聞きながら食べて、特別な食事を楽しむ冬休みにしましょう。			
	クリスマスデザート（大小・西小）		クリスマスデザート（大豆）						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
23 火	ごはん		こめ			612	24.8	20.3	329.0
	ハンバーグ デミグラスソース	ぶたにく ぎゅうにく こうやどうふ	パン（小麦） でんぶん さとう	たまねぎ トマト	しお しょうゆ ケチャップ ソース デミグラスソース（小麦、鶏肉）	590	23.6	16.4	350
	ほうれんそうときのこのソテー		あぶら	ほうれんそう キャベツ とうもろこし エリンギ にんじん にんにく	しお しょうゆ	単位			
	こんさいスープ	ベーコン	さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ セロリー だいこん れんこん	がらスープ しお しょうゆ ワイン				
23 火	クリスマスデザート		クリスマスデザート（大豆）						
	牛乳	ぎゅうにゅう							

★保護者の方へ★

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ（ ）内に表示しています。記載のない加工品は、アレルギーは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。

・しょうゆ（小麦、大豆） ・みそ（大豆） ・とうふ（大豆） ・あつあげ（大豆） ・あぶらあげ（大豆） ・こうやどうふ（大豆） ・ごまあぶら（ごま） ・がらスープ（鶏肉） ・ソース（りんご、大豆） ・ハム（豚肉） ・ベーコン（豚肉） ・ウインナー（豚肉） ・す（小麦） ・スパゲティ（小麦） ・マカロニ（小麦）

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。（TEL45-0374）

小学3年生平均	612	24.8	20.3	329.0
小学3年生基準	590	23.6	16.4	350
単位	kcal	g	g	mg

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。