

令和7年度 12月 学校給食予定献立表 若楠小学校

◎ 納入目標 なんでも食べよう

誕生おめでとう献立…15日(月)  
ハッピーにんじんの日…19日(金)



\*しょうゆ濃口・薄口及び中華スープの素は、小麦を含みます。

\*マヨネーズは卵が入っていません。

\*カレールウはアレルゲン対応のルウです。(卵、乳不使用)

\*ハム、ワインナー、かまぼこ、ちくわ等練り製品に乳、卵は使用していません。

\*学校行事等により献立変更の時は、別途お知らせします。



日曜	献立名	献立のメッセージ	食品名			調味料	アレルギー物質表示7品目 (卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)	エネルギー(kcal) たん白質(g)
			主に体をつくるものになる (あか)	主にエネルギーのものになる (きいろ)	主に体の調子を整えるものになる (みどり)			
1月	ココア揚げパン かにかまサラダ ABCスープ	ココアの栄養について知ろう	牛乳	コッペパン、上白糖、ココア、揚げ油			牛乳	650
			かにかま		キャベツ、人参、きゅうり、コーン		コッペパン(小麦、乳)	
			鶏肉	アルファベットマカロニ、サラダ油	白菜、玉ねぎ、人参、枝豆		マカロニ(小麦)	21.5
2火	ごはん、チーズ マー婆ー豆腐 パンサンスー	正しい服装で準備をしよう	牛乳、ベビーチーズ	ごはん			牛乳	634
			豚ひき肉、豆腐、赤みそ	ごま油、三温糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、たけのこ缶、おろしにんにく		からスープ、中華スープ、酒	
			焼き豚	春雨、ごま、ごま油、三温糖	干椎茸、ねぎ、おろし生姜 もやし、人参、きゅうり、きくらげ		テンメンシャン豆板醤、濃口しょうゆ 薄口しょうゆ、酢	23.8
3水	ミルクパン カレーうどん れんこんのサラダ みかんクレープ	後片付けをきれいにしよう	牛乳	ミルクパン			かつお節(だし)だし昆布、みりん	664
			豚肉、油揚げ	うどん麺、カレールウ、サラダ油	玉ねぎ、人参、キャベツ、葉ねぎ		薄口しょうゆ、酒、カレー粉	
			チキンささみ	マヨネーズ	れんこん、人参、きゅうり		ミルクパン(小麦、乳)	
				みかんクレープ(小麦、卵、乳不使用)			カレールウ(小麦)	22.9
4木	ごはん 魚のかば焼き 白菜の昆布和え みそ汁	青魚の栄養について知ろう	牛乳	ごはん			牛乳	581
			いわし	片栗粉、薄力粉、揚げ油、三温糖	おろし生姜		薄力粉(小麦)	
			塩昆布		白菜、人参		濃口しょうゆ	22.0
			豆腐、赤みそ、わかめ		玉ねぎ、人参、しめじ		煮干し(出し)、みりん	
5金	ごはん、手巻きのり 韓国風肉じゃが 高菜炒め	高菜について知ろう	牛乳、手巻き焼きのり	ごはん			牛乳	580
			豚肉	じゃがいも、ごま油、三温糖	玉ねぎ、人参、いんげん		濃口しょうゆ、トウバンジヤン	
					つきこんにやく、おろし生姜		かつお節(だし)だし昆布、酒	
				ごま、ごま油	高菜漬け、人参、れんこん		濃口しょうゆ、みりん	20.0
8月	食パン、いちごアンドマーガリン ビーフシチュー 大根のマリネ	旬の食品を知ろう (大根)	牛乳	食パン、いちごアンドマーガリン			牛乳	663
			牛肉、白いんげんピューレ	じゃがいも、サラダ油	玉ねぎ、人参、枝豆、カットトマト		デミグラスソース、チャツネ、ブイヨン	
			ハム	ハヤシルウ(小麦、乳不使用)	おろしにんにく、マッシュルーム		ウスターーソース、赤ワイン、がらスープ	いちごアンドマーガリン(乳)
9火	ごはん、ふりかけ ちゃんぽん 揚げ春巻	風邪を予防しよう	牛乳	ごはんのりふりかけ(卵不使用)	玉ねぎ、人参、いんげん		濃口しょうゆ	24.0
			豚肉、かまぼこ、豆乳	ちゃんぽん麺、ごま油	つきこんにやく、おろし生姜		トマトケチャップ	
			春巻き	揚げ油	高菜漬け、人参、れんこん		春巻きの皮(小麦)	22.3
10水	ピタパン 焼肉 オーロラサラダ ポテトスープ	ピタパンサンドを作ろう	牛乳	ピタパン	玉ねぎ、おろしにんにく、おろし生姜		牛乳	578
			豚肉、赤みそ	三温糖、サラダ油	りんごピューレ		焼き肉のタレ、みりん	
			マヨネーズ	キャベツ、人参	玉ねぎ、人参、白菜、枝豆、おろしにんにく		トマトケチャップ	24.4
11木	ごはん 魚のピザソース焼き そえ野菜 みそ汁	はしを正しく持とう	牛乳	ごはん			牛乳	563
			ホキ、チーズ	サラダ油	ソテーोニオンピーマン、コーン		ピザソース、ケチャップ、白ワイン	
			油揚げ、赤みそ、わかめ		ほうれん草、人参、きゅうり		フレンチドレッシング	
12金	ごはん ちゃんこ鍋風 根菜サラダ みかん	せんいくん給食 (食物繊維をとろう)	牛乳	ごはん	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ		煮干し(出し)、みりん	24.4
			野菜つみれ(卵不使用)、厚揚げ、みそ		白菜、糸こんにゃく、人参、もやし		かつお節・昆布(出し)、酒	
			ハム		ねぎ、おろしにんにく、おろし生姜		濃口しょうゆ、みりん	
15月	ミルクパン 鶏肉のエスキモー <sup>ン</sup> コロコロサラダ 焼きプリンタルト	12月生まれのお友達をお祝いしよう♪	牛乳	ミルクパン	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、枝豆		牛乳、バター(乳)	689
			鶏肉、牛乳、白いんげんピューレ、スキミルク	じゃがいも、バター、薄力粉、サラダ油	キャベツ、大根、人参、コーン		ミルクパン(小麦、乳)	
			ハム		焼きプリンタルト		タルト(小麦、卵、乳)	25.1
16火	ごはん 白身魚の天ぷら 白菜のごま和え さつまいも	さつまい汁について知ろう	牛乳	ごはん			牛乳	615
			白身魚の天ぷら(卵不使用)	揚げ油			白身魚天ぷら(小麦)	
			鶏肉、赤みそ	さつまいも	白菜、人参、きゅうり		濃口しょうゆ	23.1
17水	ミルクパン 牛肉の赤ワイン煮 マカロニソテー <sup>ン</sup> 野菜とレンズ豆のスープ	しっかり食べて体を温めよう	牛乳	ミルクパン			牛乳、薄力粉(小麦)	688
			牛肉	薄力粉、サラダ油、三温糖、片栗粉	ソテーोニオン、おろしにんにく		ミルクパン(小麦、乳)	
			ハム	マカロニ(エルボ)、サラダ油	玉葱、ピーマン、パプリカ、おろしにんにく		トマトケチャップ、ハセリ粉	27.5
18木	ごはん、のり佃煮 みそ煮込みうどん かぶとプロッコリーのサラダ	旬の食品を知ろう (プロッコリー)	牛乳、のり佃煮	うどん麺、サラダ油	白菜、玉ねぎ、人参、枝豆、おろしにんにく		牛乳、薄力粉(小麦)	557
			豚肉、かまぼこ、赤みそ		煮干し(出し)、酒、みりん		うどん麺(小麦)のり佃煮(小麦)	
			赤だしみそ チキンささみ		白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、干椎茸		濃口しょうゆ	20.1
19金	麦ごはん 根菜カレー フルーツヨーグルト	ハッピーにんじん	牛乳	麦ごはん	玉ねぎ、人参、枝豆、コーン		牛乳	682
			豚肉	じゃがいも、カレールウ、サラダ油	大根、おろしにんにく		カレールウ(小麦)	
			ヨーグルト		みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ		ヨーグルト(乳)	19.9
22月	黒糖パン ミートスパゲティ かぼちゃのサラダ	冬至について知ろう	牛乳	黒糖パン			牛乳	586
			豚ひき肉、牛ひき肉、大豆	スパゲティ、サラダ油	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム		黒糖パン(小麦、乳)	
			まぐろソナ、チーズ	マヨネーズ	カットトマト、おろしにんにく		スパゲティ(小麦)	23.6
23火	チキンライス セレクトデザート ほうれん草のサラダ コーンスープ	2学期の給食を振り返ろう (クリスマス行事食)	牛乳/鶏肉	ごはん	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース		牛乳	674
				セレクトデザート(小麦、卵、乳不使用)	かぼちゃ、きゅうり、人参		トマトケチャップ、赤ワイン、ブイヨン	
			マヨネーズ	ほうれん草、人参、コーン	玉ねぎ、人参、クリームコーン		フレンチドレッシング、濃口、みりん	
			ペーパン、白いんげんピューレ、牛乳	じゃがいも、サラダ油、シチュールウ	玉ねぎ、人参、クレームコーン		がらスープ、ブイヨン、白ワイン、塩	19.4

\*第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日

デザート別栄養価(全体)

・チョコ (674kcal・19.4g)

・いちご (668kcal・19.2g)

・ゼリー (630kcal・19.7g)

