

令和7年12月分 学校給食予定献立表

常陸太田市学校給食センター

日曜	こんだてめい	おもなしそくひんとはたらき(パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています)(ケチャップはトマトと表示)								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしととのえる							
1月	こはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ごもくきんぴら さとがわカボチャのほうとう	こめ 地産地消の日 あぶら さとう ほうとう あぶら	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とりにくみそ	ごぼう にんじん えだまめ かぼちゃ だいこん にんじん はくさい こんにゃく ながねぎ						幼小	524 628
2月	こはん ぎゅうにゅう ふたにくのしおやき ごまあえ つくねのすましる	こめ あぶら ごま さとう でんぶん パン ラード	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいす とうふ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ こまつな						幼小	21.9 26.3
3月	こめパン ぎゅうにゅう フライドチキン チーズサラダ ミネストローネ	パン こめこ こむぎこ でんぶん あぶら あぶら さとう こめこマカロニ じゃがいも オーリーフオイル	ぎゅうにゅう とりにく だいす チーズ ベーコン だいす	プロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん トマト にんにく						506 625	26.0 31.9
4月	こはん ぎゅうにゅう さんまのしうがに ごぼうサラダ さつまじる	こめ さとう さとう あぶら マヨネーズ ごま さつまいも	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ	しょうが ごぼう きゅうり にんじん えだまめ だいこん にんじん ながねぎ						537 636	17.1 21.1
5月	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ツナサラダ ラ・フランスゼリー	パン あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう だしぶんにゅう チーズ まぐろ	たまねぎ にんじん プロッコリー とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり にんじん ラフランス						459 627	19.0 26.6
8月	こはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ はるさめサラダ こまみそしる	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ふたにく たまご だいす ふたにく とうふ	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ たもぎだけ さやいんげん						521 644	19.2 25.1
9月	こはん ぎゅうにゅう いわしのかりんあげ きりほししたいこんのいたために さわにわん	こめ あぶら さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ あぶらあげ ふたにく とうふ	きりほししたいこん にんじん しらたき えだまめ にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ こまつな						516 617	19.1 23.4
10月	こめパン ぎゅうにゅう やきそば はなやさいサラダ スティックパインアップル	パン こめこ ちゅうかめん あぶら ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ふたにく ふたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン プロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし にんじん パインアップル						482 616	20.2 26.6
11月	こはん ぎゅうにゅう にくじゅが ししゃものこめこやき 幼①小② いぞかえ	こめ じゃがいも あぶら さとう こめこ こもちしあしも	ぎゅうにゅう ふたにく こもちしあしも のり	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ にんにく キャベツ もやし ほうれんそう にんじん						484 622	17.7 25.4
12月	ミートソースソフトめん (ソフトめん) ぎゅうにゅう フライドポテト コーンサラダ	ソフトめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも あぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにゅう ふたにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ショウガ トマト キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん						492 647	17.5 23.8
15月	こはん ぎゅうにゅう はるまき もやしさラダ ちゅうかふうコーンスープ	こめ はるまき あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ふたにく だいす ふたにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし						575 674	15.0 19.5
16月	こはん ぎゅうにゅう あかうおのみぞマヨネーズやき おかかあえ ごもくみそしる	こめ ノンエッグマヨネーズ かつかぶし さといも	ぎゅうにゅう あかうお みそ かつおぶし ふたにく なまあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん にんじん ながねぎ						497 595	20.9 25.1
17月	ココアパン ぎゅうにゅう ポテトいりたまご スパゲッティサラダ マセドアンスープ	パン ココア じゃがいも あぶら スパゲッティ ドレッシング ハム	ぎゅうにゅう たまご ソーセージ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん カリフラワー	たまねぎ えだまめ トマト きゅうり にんじん とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん カリフラワー						462 652	17.9 25.0
18月	チキンカレーライス(こはん) ぎゅうにゅう わかめサラダ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも カレールウ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり にんじん もやし しょうが						527 644	17.4 22.7
19月	コッペパン ぎゅうにゅう あじフライ コールスロー ふゆやさいスープ	パン こむぎこ パン ニンジン ノンエッグマヨネーズ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう あじ キヤベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん カリフラワー エリンギ にんにく	キヤベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー						456 611	19.7 26.1
22月	こはん ぎゅうにゅう かぼちゃロッケ ツナあえ けんちんじる	こめ パン こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん あぶら あぶら あぶら	ぎゅうにゅう かぼちゃ たまねぎ キヤベツ きゅうり にんじん だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ							548 642	16.9 21.6
23月	こはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに えびしゅうまい 幼・小② ナムル クリスマスケーキ	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら あぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく えび たら さとう ごまあぶら さとう こむぎこ チョコレート ココア	しょうが たまねぎ にんじん はくさい だけのこ チンケンサイ たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん						595 710	22.0 27.4

<

お知らせ>

食品成分表が改訂されたため、令和4年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合がありますが、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。

◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

年齢	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 脂肪(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(Reug)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
幼稚園 月平均	509	19.4	158	249	70	34	206	0.47	0.37	24	1.8	48
幼稚園 摂取基準	490	16~25	11~16	290	30	20	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上
小学校 月平均	637	25.1	209	359	92	40	279	0.60	0.54	31	2.3	6.0
小学校 摂取基準	650	21~32	14~22	350	50	30	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上