

# 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	献立名	主な食品と動き (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	体の組織をつくる			体の調子を整える							
1	月	ごはん 牛乳	米	牛乳			かぼちゃ 玉ねぎ						839	25.6
		かぼちゃコロッケ	パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 でん粉				キャベツ きゅうり 人参							
		ツナあえ けんちん汁	油	まぐろ	とり肉 豆腐 油揚げ 米みそ		大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ							
2	火	ごはん 牛乳	米	牛乳			しょうが						812	25.0
		さんまのしょうが煮	砂糖	さんま			ごぼう きゅうり 人参 枝豆							
		こぼうサラダ さつまい汁	砂糖 油 マヨネーズ ごま さつまいも	豆腐 みそ			大根 人参 長ねぎ							
3	水	ミルクパン 牛乳	パン	牛乳			トマト 玉ねぎ						802	33.7
		デミグラスソースハンバーグ	でん粉 ラード 砂糖 デミグラスソース	とり肉 豚肉 大豆			ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参							
		ブロッコリーサラダ コンソメスープ	油 砂糖 じゃがいも	チーズ ソーセージ			玉ねぎ 人参 かぶ							
4	木	ごはん 牛乳	米	牛乳			玉ねぎ 人参 白滝 枝豆						792	29.3
		肉じゃが ししゃもの米粉焼き ②	じゃがいも 油 砂糖 米粉	豚肉	子持ちししゃも		にんにく							
		磯香あえ		のり			キャベツ もやし ほうれん草 人参							
5	金	米パン 牛乳	パン 米粉	牛乳			パンイップル						760	32.8
		焼きそば	中華めん 油	豚肉			玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ピーマン							
		花野菜サラダ	ドレッシング				ブロッコリー カリフラワー きゅうり							
8	月	ごはん 牛乳	米	牛乳			とうもろこし 人参						884	23.8
		春巻	春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油 ラード	豚肉 大豆			ほうれん草 もやし 人参							
		もやしサラダ 中華風コーンスープ	油 砂糖 でん粉	とり肉 卵 ベーコン			玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし							
9	火	ごはん 牛乳	米	牛乳									780	32.2
		あかうおのみぞマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	赤魚 みそ										
		おかかあえ 五目みそ汁		かつお節			ほうれん草 もやし 人参							
10	水	コッペパン 牛乳	パン	牛乳			大根 人参 長ねぎ						756	31.7
		クリームシチュー	油 じゃがいも 小麦粉 バター	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ			玉ねぎ 人参 ブロッコリー とうもろこし							
		ツナサラダ ラ・フランスゼリー	油 砂糖	まぐろ			にんにく							
11	木	ごはん 牛乳	米	牛乳			キャベツ きゅうり 人参						833	30.5
		いわしのかりん揚げ 切り干し大根の炒め煮	でん粉 油 砂糖 黒砂糖 油 砂糖	いわし さつま揚げ 油揚げ			ラ・フランス							
		沢煮わん	和食の日	豚肉 豆腐			切り干し大根 人参 白滝 枝豆							
12	金	和風ちゃんぽんうどん (ソフトめん)	ソフトめん 油 でん粉 ごま油	豚肉 なると 豆乳			人参 ごぼう たけのこ 玉ねぎ 小松菜						794	28.3
		牛乳		牛乳			玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ							
		くらげの中華サラダ さつまいも蒸しパン	ごま油 ごま 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	くらげ			もやし 人参 きゅうり							
15	月	ごはん 牛乳	米	牛乳									831	29.8
		三色そぼろ 春雨サラダ	油 砂糖 でん粉 春雨 油 砂糖	豚肉 卵 大豆			玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆							
		ごまみそ汁	じゃがいも ごま	豆腐 みそ			人参 玉ねぎ たもぎ草 さやいんげん							
16	火	チキンカレーライス (ごはん)	米 油 じゃがいも カレールウ	とり肉			にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト						823	26.8
		牛乳		牛乳			玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり							
		わかめサラダ ヨーグルト	油 砂糖	わかめ ヨーグルト			玉ねぎ 人参 カリフラワー ブロッコリー							
17	水	コッペパン 牛乳	パン	牛乳									771	32.7
		あじフライ コールスロー	小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ 油	あじ			玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり							
		冬野菜スープ	さつまいも	とり肉			玉ねぎ 人参 カリフラワー ブロッコリー							
18	木	ごはん 牛乳	米	牛乳									872	33.2
		豆腐の中華煮	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉			玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ チンゲンサイ							
		えびしゅうまい ② ナムル	小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖 ごま油	えび たら			玉ねぎ もやし ほうれん草 人参							
19	金	ココアパン 牛乳	パン ココア	牛乳									797	30.2
		ポテト炒り卵 スパゲッティサラダ	じゃがいも 油 でん粉 スパゲッティ ドレッシング	卵 ソーセージ			玉ねぎ 枝豆 トマト							
		マセドアンスープ		ハム			きゅうり 人参 とうもろこし							
22	月	ごはん 牛乳	米	地産地消の日	牛乳		大根 玉ねぎ 人参 カリフラワー 小松菜						834	31.9
		さばの塩焼き 五目きんぴら	油 砂糖	さつま揚げ			ごぼう 人参 枝豆							
		里川カボチャのほうとう	ほうとう 油	とり肉 みそ			かぼちゃ 大根 人参 白菜 こんにゃく 長ねぎ							
23	火	ごはん 牛乳	米	冬至給食	牛乳								885	33.9
		豚肉のしょうが焼き こまあえ	油	豚肉			玉ねぎ 人参 キャベツ もやし							
		つくねのすまし汁 クリスマスケーキ	こま 砂糖 でん粉 パン粉 ラード 油 ココア	とり肉 大豆 豆腐 卵 乳製品 大豆			玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ 小松菜							

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 脂(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(Re μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんべい(g)
月平均	812	305	240	389	109	52	305	0.78	0.61	36	29
摂取基準	830	27~41	18~28	450	120	45	300	0.50	0.60	35	25未満

◆常陸太田市産

米 米粉 きゅうり 長ねぎ 白菜 大根

◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

<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。  
ですが、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。