

令和7年 12月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 月	☆しらかわセンターこんだて☆ むぎごはん / ぎゅうにゅう いわしのみぞれに ブロッコリーのおかかあえ みそちゃんこじる	牛乳 いわしのみぞれ煮 かつお節 ミートボール 油揚げ	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型)	ブロッコリー ごまつな とうもろこし にんじん だいこん はくさい えのきた け しめじ ねぎ	582 kcal 23.2 g 20.3 g 2.0 g
2 火	うどん ぎゅうにゅう あぶらあげに だいすさらだ	鶏肉 油揚げ 牛乳 味噌揚げ油揚げ 大豆	うどん(リフト外) 砂糖 ごま油	にんじん ねぎ ごぼう ごまつな 干し椎茸 もやし	580 kcal 29.0 g 17.0 g 2.0 g
3 水	<けんえんメニューの日> むぎごはん / ぎゅうにゅう きのこのしのだ わふうサラダ / じゃがいものそぼろに	牛乳 きのこの信田煮 鶏肉	麦ご飯 ごま油 砂糖 じゃがいも かたくり粉 植物油	キャベツ にんじん きゅうり だいこん 玉ねぎ えだまめ	553 kcal 21.0 g 16.0 g 1.6 g
4 木	コッペパン / ぎゅうにゅう フランクフルト コールスローサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 フランクフルト ロースハム ベーコン	コッペパン 砂糖 マヨネーズ(全卵型) マカロニ	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	690 kcal 23.8 g 33.7 g 3.5 g
5 金	むぎごはん / ぎゅうにゅう とりにくのカレーあげ だいこんサラダ きのこのみそしる	牛乳 鶏肉 ツナ 木綿豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 ごま油 砂糖	だいこん きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ しめじ ねぎ	564 kcal 25.0 g 17.3 g 1.8 g
8 月	むぎごはん / ぎゅうにゅう さけメンチ ごぼうサラダ はくさいのみそしる	牛乳 鮭メンチカツ ロースハム 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 マヨネーズ(全卵型) 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ はくさい ねぎ	572 kcal 18.8 g 19.2 g 1.8 g
9 火	みそラーメン ぎゅうにゅう ぎょうざ わかめとツナのサラダ	豚肉 牛乳 ぎょうざ わかめ ツナ	中華めん(リフト外) ごま ごま油 砂糖	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ ねぎ にら きくらげ 干し椎茸 きゅうり	609 kcal 27.7 g 18.5 g 3.8 g
10 水	しらさかふうソースカツどん ぎゅうにゅう ゆでキャベツ とうふのみそしる	トンカツ 牛乳 木綿豆腐 わかめ	麦ご飯 植物油 中ざら糖 りんごジュース	キャベツ にんじん	584 kcal 21.1 g 18.3 g 2.6 g
11 木	まるパン / ぎゅうにゅう チーズインハンバーグ フレンチサラダ やさしいスープ	牛乳 チーズインハンバーグ ロースハム ベーコン	丸パン 植物油 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし 干し椎茸 パセリ	533 kcal 21.3 g 21.4 g 3.3 g
12 金	ビーンズカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 海藻サラダ わかめ ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	661 kcal 20.5 g 24.5 g 3.1 g
15 月	むぎごはん / ぎゅうにゅう とりのてりやき サラダスパゲティ あさりのみそしる	牛乳 鶏肉 ロースハム あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 砂糖 スパゲティ マヨネーズ(全卵型) ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ ねぎ	604 kcal 27.4 g 21.7 g 2.3 g
16 火	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう ブロッコリーとコーンのサラダ	ウィンナー 牛乳 鶏肉	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 薄力粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが パセリ トマト ブロッコリー とうもろこし キャベツ	716 kcal 15.8 g 23.3 g 3.1 g
17 水	むぎごはん / ぎゅうにゅう ホキのマヨネーズやき やさしいごまあえ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 ホキ 油揚げ わかめ	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) 砂糖 ごま	パセリ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん ねぎ	541 kcal 22.1 g 19.2 g 1.9 g
18 木	★4-21クエストこんだて★ ココアあげパン / ぎゅうにゅう のりとキャベツのサッパリサラダ ミネストローネ / クレープ	牛乳 ベーコン	ココア揚げパン 植物油 グラニュー糖 マカロニ じゃがいも クレープ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんにく トマト パセリ	655 kcal 18.5 g 23.5 g 2.3 g
19 金	☆とうじこんだて☆ むぎごはん / ぎゅうにゅう さばのしおやき きんぴらごぼう / かぼちゃのみそしる	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ	麦ご飯 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん こんにゃく かぼちゃ 玉ねぎ ごまつな	609 kcal 22.9 g 22.6 g 2.0 g
22 月	授業参観のため給食はありません				
23 火	☆クリスマスこんだて☆ しょうゆラーメン / ぎゅうにゅう ほうれんそうのチーズあえ クリスマスケーキ(他外)	鶏肉 なると 牛乳 チーズ	中華めん(リフト外) 植物油 クリスマスケーキ	味噌付きメンマ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ キャベツ にんじん	571 kcal 27.0 g 16.2 g 2.7 g
☆12月22日は「冬至」です☆ 冬至は、1年のうちでもっとも昼の時間が短く夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力が戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。今でも、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。					
※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。 ※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。				12月の児童(8～9歳)の 栄養価平均	602 Kcal 22.8 g 20.8 g 2.5 g