

12月学校給食献立予定表

令和7年12月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名		あか 血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱や力を出す もとなるもの	家で食べてほしい 食品	栄養価	
							エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
1 月	麦ごはん ハンバーグおろしソース 和風サラダ かぼちゃのみそ汁		牛乳 ぶたにく きゅうにく たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ	むぎごはん パンこ あぶら さとう	きのこ	E: 660 P: 28.6 F: 18.7	塩 2.2 g
2 火	チャンボンめん バオズ 海そうサラダ		牛乳 ぶたにく なたと あさり エビ わかめ	しょうが キャベツ にんじん しいたけ コーン ねぎ レタス だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎこ	くだもの	E: 595 P: 28.9 F: 16.7	塩 3.5 g
3 水	三色ごはん ひじきのツナサラダ 小松菜汁 りんご		牛乳 あぶらあげ とりにく ぶたにく たまご ひじき ツナ だいず みそ	しょうが えだまめ にんじん こまつな だいこん ねぎ りんご	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	きのこ	E: 717 P: 30.2 F: 28.6	塩 2.5 g
4 木	【5年1組 リクエスト献立】 ココア揚げパン はるさめサラダ クリームシチュー		牛乳 ベーコン とりにく	もやし にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム かぶ パセリ	コッペパン あぶら さとう はるさめ じゃがいも こむぎこ バター	さかな	E: 652 P: 23.4 F: 24.7	塩 1.6 g
5 金	【減塩メニューの日】 麦ごはん イカフリッター ミモザサラダ じゃがいものそぼろ煮		牛乳 イカ たまご とりにく	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ たけのこ えだまめ	むぎごはん じゃがいも さとう でんぶん あぶら	かいそう	E: 655 P: 24.4 F: 19.1	塩 1.7 g
8 月	麦ごはん チンジャオロースー 中華和え わかめスープ		牛乳 ぶたにく くらげ ベーコン わかめ とうふ	しょうが ピーマン しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ	むぎごはん あぶら さとう でんぶん	くだもの	E: 554 P: 24.3 F: 15.6	塩 1.8 g
9 火	親子うどん ささかまいそべ揚げ ブロッコリーのごまサラダ		牛乳 とりにく ささかまほこ たまご あおりの	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほうれんそう ブロッコリー もやし	ソフトめん こむぎこ あぶら ごま	きのこ	E: 617 P: 31.0 F: 18.0	塩 3.3 g
10 水	ゆかりごはん さわらの西京焼き 野菜炒め たまねぎのみそ汁		牛乳 さわら みそ ウインナー あつあげ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン こまつな ねぎ	ごはん さとう あぶら	かいそう	E: 613 P: 24.6 F: 19.2	塩 2.9 g
11 木	丸パン スライスチーズ 白身魚フライ マカロニサラダ たまごスープ		牛乳 チーズ ホキ ツナ たまご ベーコン わかめ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	まるパン あぶら マカロニ パンこ マヨネーズ でんぶん	きのこ	E: 699 P: 31.1 F: 30.2	塩 3.1 g
12 金	麦ごはん ボークカレー まめまめサラダ ヨーグルト		牛乳 ぶたにく だいず ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん パセリ えだまめ キャベツ ブロッコリー	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 799 P: 29.8 F: 24.4	塩 2.2 g
15 月	麦ごはん ツナ入り厚焼きたまご 五目きんぴら 大根汁		牛乳 たまご ツナ みそ さつまあげ とうふ	にんじん ねぎ ごぼう たけのこ れんこん だいこん	むぎごはん さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	くだもの	E: 613 P: 24.0 F: 18.3	塩 2.5 g
16 火	みそラーメン 焼きギョーザ ナムル いちごタルト		牛乳 ぶたにく あさり みそ なまクリーム	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり いちご	ちゅうかめん あぶら さとう ごま こむぎこ	さかな	E: 795 P: 29.2 F: 31.9	塩 3.6 g
17 水	青じそごはん とり肉のレモンソース 青菜のマヨおひたし かきたま汁		牛乳 とりにく かまほこ とうふ たまご	レモン ほうれんそう にんじん もやし こまつな	ごはん でんぶん あぶら さとう マヨネーズ	きのこ	E: 648 P: 27.6 F: 22.1	塩 2.8 g
18 木	【ひとくち30回カミ給食】 七穀ごはん さばのみそ焼き 浅漬け 豚汁 いりこ大豆		さば みそ ぶたにく とうふ だいず かたくちいわし	しょうが キャベツ だいこん きゅうり にんじん ごぼう はくさい ねぎ	ななこくごはん さとう あぶら じゃがいも こんにゃく でんぶん ごま	乳製品	E: 540 P: 27.8 F: 10.5	塩 2.8 g
19 金	麦ごはん えだまめフリッター 筍わかめ和え 八宝菜		牛乳 くきわかめ ぶたにく イカ エビ あさり	もやし きゅうり しょうが にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ えだまめ チンゲンサイ しいたけ	むぎごはん さとう あぶら こむぎこ ごま でんぶん	くだもの	E: 619 P: 24.9 F: 17.9	塩 2.0 g
22 月	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ 切干大根和え なめこ汁		牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ こねぎ きりぼしだいこん もやし にんじん なめこ だいこん ねぎ	むぎごはん でんぶん こむぎこ ごま あぶら さとう じゃがいも	さかな	E: 648 P: 25.2 F: 18.7	塩 1.9 g
23 火	スパゲティナポリタン りんごサラダ クリスマスセレクトデザート		牛乳 ベーコン あさり チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト パセリ キャベツ りんご	スパゲティ あぶら バター さとう	だいず製品	E: 621 P: 22.5 F: 24.8	塩 2.2 g

- ★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。
 小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。
 今月の平均栄養量は、エネルギー650kcal、たんぱく質26.9g、脂質21.2g、食塩2.5gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつかうように「減塩」に取り組んでいます。
 毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
- ※ 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。