

令和7年 12月分学校給食献立予定表

白河市大信学校給食センター

日 曜	献立名	調理方法	主な材料	栄養価	【栄養価】				お休みの学校	
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		
1 月	中学生が授業で考えた献立 ごはん とり肉の竜田あげ 五目きんぴら 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 とり肉 さつまあげ 凍み豆腐 油揚げ みそ	おもに血や肉など体をつくる もとになるもの	しょうが にんにく ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ いんげん 干ししいたけ こまつな もやし	468 611 774	223 285 34.7	15.8 19.9 23.3	1.6 2.1 2.4	さかな	
2 火	塩タンメン（中華麺） 豆腐ナゲット（2・2・3） 夢オレンジ	牛乳 豆腐ナゲット	ふた肉 いか なると 豆腐ナゲット	しょうが キャベツ もやし にんじん にら コーン 干ししいたけ 夢オレンジ	429 601 792	193 260 33.6	18.5 21.6 26.4	2.3 2.9 3.6	大豆製品	
3 水	ごはん 白身魚のチリソースかけ ボテサラダ なめこ中華スープ	牛乳	メルルーサ ハム とうふ	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ コーン なめこ ねぎ チンゲン菜 しょうが	472 607 761	17.6 22.3 26.6	15.5 18.7 21.3	1.7 2.2 2.6	種実類	
4 木	ごはん 塩カルビ風メンチカツ もやしと豆苗のナムル 肉みそスープ	牛乳	塩カルビ風メンチカツ ふた肉 だいす みそ	もやし 豆苗 しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	498 608 738	188 222 25.6	17.6 19.8 21.1	2.3 2.6 3	いも類	
5 金	減量丸パン かぼちゃコロッケ パックソース 大根ツナサラダ ポークピーナツ	牛乳	かぼちゃコロッケ ツナ だいす ふた肉	だいこん にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ パセリ にんにく トマト	536 720 865	21.9 28.2 33.4	19.9 25.2 29.1	2 2.7 3.4	くだもの	
8 月	麦ごはん 厚焼きたまご もやしのごま酢あえ すきやき煮	牛乳	たまご 油あげ わかめ ふた肉 烹き豆腐	もやし にんじん ピーマン こんにゃく はくさい ねぎ 干ししいたけ えのきだけ しゅうんぎく	487 608 766	21.4 25.9 31.0	14.7 17.0 19.1	1.9 2.3 2.8	さかな	
9 火	五目ごはん 赤魚の白しょうゆ焼き 切り干し大根の炒め煮 生揚げのみそ汁	牛乳	とり肉 脂あげ 赤魚 生あげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ 切り干し大根 干ししいたけ グリンピース こまつな ねぎ	468 607 761	20.9 26.5 31.8	14.5 17.9 20.1	1.9 2.6 3.1	海そう	
10 水	減塩給食 麦ごはん なっとう ごまあえ 大根のそぼろ煮	牛乳	なっとう 生あげ ひき肉	ほうれん草 もやし にんじん だいこん たまねぎ 干ししいたけ しょうが 万能ねぎ	490 632 793	21.4 27.0 32.3	16.3 19.9 22.6	1.2 1.5 1.8	種実類	
11 木	幼稚園希望給食 キーマカレーライス（麦ごはん） かにかまサラダ みかんゼリー	牛乳	ふた肉 だいす かにかま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご だいこん きゅうり	545 692 895	15.6 19.3 23.5	17.9 22.0 27.4	1.9 2.4 3.6	緑黄色野菜	
12 金	減量コッペパン 手作りハンバーグ ヨーグルトあえ コーンポタージュ	牛乳	ふた肉 とり肉	たまねぎ みかん 黄桃 バイン バナナ コーン	減量コッペパン バン粉 さとう 卵不使用マヨネーズ 豆乳バター ナタデココ ポタージュルウ	- 660 820	- 27.2 32.8	- 24.9 29.1	- 2.9 3.6	野菜 幼稚園
15 月	若菜ごはん さわらの西京焼き 大根きんぴら 白菜のみそ汁	牛乳	さわら みそ さつまあげ とり肉 油あげ とうふ	大根わかな しょうが だいこん にんじん いんげん こんにゃく はくさい ねぎ	465 605 766	21.9 28.0 34.2	14.5 17.8 20.4	2 2.6 3.1	いも類	
16 火	清流豚丼（ごはん） 青菜のチーズおかあえ 大信野菜汁	牛乳	ふた肉 チーズ かつお節 油あげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく こまつな もやし しいたけ はくさい だいこん ねぎ	麦ごはん きざみ麺 さとう 米油 ジャガ芋 麺 県産一口りんごゼリー	489 624 775	19.3 24.0 28.5	14.6 17.6 19.7	1.7 2.2 2.7	海そう
17 水	クリスマス行事食 ごはん クリスピーチキン お里さまサラダ わかめスープ クリスマスデザート	牛乳	ごはん とり肉 チーズ わかめ とうふ なると	だいこん コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 干ししいたけ ねぎ チンゲン菜	499 676 828	143 245 29.3	17.4 23.6 26.1	1.7 2.2 2.5	くだもの	
18 木	ごはん あじフリッター（2・3） 青菜とえのきの和え物 肉じゃが	牛乳	あじフリッター かまぼこ ふた肉	こまつな もやし にんじん たまねぎ こんにゃく 干ししいたけ グリンピース	ごはん ごま さとう 米油 ジャガ芋 麺	- 683 824	- 25.5 29.3	- 23.5 24.8	- 1.7 1.9	大豆製品 幼稚園
19 金	カレーうどん（ソフト麺） 磯香あえ 肉しうまい（2・3）	牛乳	ふた肉 油あげ 肉しうまい かまぼこ のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし	ソフト麺 カレー粉 米油 カレールウ	- 715 959	- 29.5 38.6	- 23.7 29.2	- 3.6 4.7	さかな 幼稚園
22 月	冬至行事食 麦ごはん さばのゆうあんやき キャベツのみそマヨあえ かぼちゃのそぼろ汁	牛乳	さば みそ ちくわ とり肉	ゆず キャベツ にんじん きゅうり こまつな しょうが かぼちゃ たまねぎ ねぎ	麦ごはん さとう 卵不使用マヨネーズ 米油 ごま油 ゆずゼリー	- 689 856	- 32.5 39.5	- 22.8 26.3	- 1.9 2.2	いも類 幼稚園
23 火	豚キムチチャーハン 水菜とじゃこのサラダ 坦々スープ ヨーグルト	牛乳	ふた肉 たまご ちらりんじゃこ みそ ヨーグルト	にんにく にんじん たけのこ ねぎ 白菜キムチ みずな きゅうり だいこん こまつな キャベツ ぶなしめじ しょうが	麦ごはん 米油 ごま油 さとう ごま はるさめ ごま油 ゆずゼリー	- 710 868	- 26.2 30.3	- 23.1 26.2	- 2.8 3.4	緑黄色野菜 幼稚園

★ 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。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】

★ 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。

12月栄養価平均(幼稚園)	487	19.5	16.4	1.8
(小学校)	649	26.0	21.1	2.4
(中学校)	814	31.4	24.2	2.9