



## 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	あ か おもに血や肉など体をつくる ものになるもの		み ど り 体の調子を整えるものになるもの		き い ろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの		【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
		牛乳		牛乳		牛乳		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
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	牛乳	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 干しいたけ こまつな もやし	牛乳	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま油 ごま 米油	468	22.3	15.8	1.6	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	ぶた肉 いか なんと 豆腐ナゲット	牛乳	しょうが キャベツ もやし にんじん にら コーン 干しいたけ 夢オレンジ	牛乳	中華めん ごま油	429	19.3	18.5	2.3	大豆製品	
3 水	ごはん 白身魚のチリソースかけ ポテトサラダ なめこ中華スープ	牛乳	メルルーサ ハム とうふ	牛乳	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	牛乳	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう じゃが芋 ごま油 卵不使用マヨネーズ	472	17.6	15.5	1.7	種 実 類	
4 木	ごはん 塩カルピ風メンチカツ もやしと豆腐のナムル 肉みそスープ	牛乳	塩カルピ風メンチカツ ぶた肉 だいず みそ	牛乳	もやし 豆腐 しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ラー油 ごま	498	18.8	17.6	2.3	い も 類	
5 金	減量丸パン かぼちゃクロック バックソース 大根ツナサラダ ポークビーンズ	牛乳	かぼちゃクロック ツナ だいず ぶた肉	牛乳	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	牛乳	減量丸コッペパン 大豆油 じゃが芋 さとう 米油	536	21.9	19.9	2	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 ずきやき煮	牛乳	たまご 油あげ わかめ ぶた肉 焼き豆腐	牛乳	もやし にんじん ビーマン こんにゃく はくさい ねぎ 干しいたけ えのきだけ しゅうんぎく	牛乳	麦ごはん ごま さとう ごま油 車麴 米油	487	21.4	14.7	1.9	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	牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ 切り干し大根 干しいたけ グリンピース こまつな ねぎ	牛乳	ごはん さとう 米油 じゃが芋	468	20.9	14.5	1.9	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	牛乳	ほうれん草 もやし にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ しょうが 万能ねぎ	牛乳	麦ごはん ごま さとう かたくり粉	490	21.4	16.3	1.2	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	ぶた肉 だいず かにかま	牛乳	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	牛乳	麦ごはん じゃが芋 カレー粉 カレールー 米油 みかんゼリー	545	15.6	17.9	1.9	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	ぶた肉 とり肉	牛乳	たまねぎ みかん 黄桃 パイン パナナ コーン	牛乳	減量コッペパン パン粉 さとう 卵不使用マヨネーズ 豆乳バター ナタデココ ポタージュルー	660	27.2	24.9	2.9	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	牛乳	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	牛乳	ごはん さとう 米油	465	21.9	14.5	2	い も 類	
16 火	清流豚丼（ごはん） 青菜のチーズおかかあえ 大信野菜汁	牛乳	ぶた肉 チーズ かつお節 油あげ みそ	牛乳	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	牛乳	麦ごはん きざみ麴 さとう 米油 じゃが芋 県産一りんごゼリー	489	19.3	14.6	1.7	海 そ う	
17 水	クリスマス行事食 ごはん クリスピーチキン お星さまサラダ 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 なんと	牛乳	だいこん コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 干しいたけ ねぎ チンゲン菜	牛乳	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 コーンフレーク ごま かたくり粉 ごま油 クリスマスデザート	499	14.3	17.4	1.7	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 ぶた肉	牛乳	こまつな もやし にんじん たまねぎ こんにゃく 干しいたけ グリンピース	牛乳	ごはん ごま さとう ごま油 米油 じゃが芋 麴	683	25.5	23.5	1.7	大豆製品	幼稚園
19 金	カレーうどん（ソフト麺） 磯香あえ 肉しゅうまい（2・3）	牛乳	ぶた肉 油あげ 肉しゅうまい かまぼこ のり	牛乳	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	牛乳	ソフト麺 カレー粉 米油 カレールー	715	29.5	23.7	3.6	さ か な	幼稚園
22 月	冬至行事食 麦ごはん さばのゆであんやき 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	牛乳	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	牛乳	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	32.5	22.8	1.9	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	ぶた肉 たまご ちりめんじゃこ みそ ヨーグルト	牛乳	にんにく にんじん たけのこ ねぎ 白菜キムチ みすな 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	牛乳	麦ごはん 米油 ごま油 さとう ごま はるさめ	710	26.2	23.1	2.8	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