

2025年

12月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	月	カレー南蛮うどん たまご野菜炒め 牛乳かんフルーツ	牛乳 しゃけわかめおにぎり	牛ももスライス・刻み油揚げ・卵 カニ風味フランク・牛乳 さけ骨取り80g	うどん冷凍・マヨネーズ・ごま油・砂糖 米・白いりごま	長ねぎ・にんじん・飲む野菜と果実デザート たまねぎ・ピーマンスライス・キャベツ 粉寒天・洋なし缶・りんご缶・炊込みわかめ	エネルギー(kcal) 617 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 2.0
2	火	ご飯 すまし汁 ぶたしょうが焼き ひじき切干し煮 キウイフルーツ	牛乳 かぼちゃドーナツ	豚肩ローススライス・牛乳 絹ごし豆腐	米・さつまいもスライス・砂糖・油 ホットケーキミックス・揚げ油	もやし・アスパラガス・たまねぎ・しょうが 干しひじき・刻み昆布・切干しいんげん にんじん・乾しいたけスライス キウイフルーツ・かぼちゃピューレ	エネルギー(kcal) 607 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 2.0
3	水	ご飯 みそ汁 かじきごまかつ あおな白和え パナナ	牛乳 いももち	刻み油揚げ・淡色辛みそ めかじき切身50g・木綿豆腐・牛乳	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 黒いりごま・揚げ油・ねりごま・砂糖 かたくり粉・食塩不使用バター	カットわかめ・ほうれんそう・にんじん コーン・干しひじき・ばなな	エネルギー(kcal) 575 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 1.7
4	木	コッペパン・ジャム ジュース チキンコーンシチュー マカロニチリコンカン オレンジ	牛乳 こぶつくおにぎり	鶏もも皮なしコマ・豚ひき ミックスビーンス・牛乳	コッペパン50g・りんごジャム・さといも 油・シェラマカロニ・米・白いりごま	飲む野菜と果実ピーチ味・はくさい・大根 にんじん・ブロッコリー・たまねぎ クリームコーン缶・オレンジ・昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) 632 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 2.2
5	金	ご飯 すまし汁 はんぺんチーズフライ かぼちゃいもサラダ キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きうどん	はんぺん・スライスチーズ・牛乳 魚肉ソーセージ	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 さつまいもダイス・マヨネーズ うどん冷凍・油	えのきたけ・オクラきざみ・エリンギ かぼちゃダイス・きゅうり・たまねぎ レーズン・キウイフルーツ・にんじん ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 2.9
6	土	ご飯 豆乳スープ たらじョン風 やさしい塩こん中華和え りんご	牛乳 ポテトフライ	調製豆乳・たら切身50g・卵・牛乳	米・さつまいもスライス・油・小麦粉 チルドポテト・ごま油・白いりごま フレンチフライポテト・揚げ油	たまねぎ・チンゲン菜・えのきたけ・青ねぎ はくさい・カリフラワー・きゅうり・コーン 塩昆布・リンゴ	エネルギー(kcal) 572 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 16.0 食塩相当量(g) 1.4
7	日	ご飯 ポテトミルクスープ フライドポーク ひじきごまサラダ オレンジ	牛乳 マヨコーンパン	ベーコンスライス・牛乳・豚ヒレ50g 卵・調製豆乳・ロースハムスライス	米・押麦・チルドポテト・小麦粉 揚げ油・砂糖・白すりごま ホットケーキミックス・マヨネーズ	ブロッコリー・かぼちゃスライス・干しひじき きゅうり・たまねぎ・赤ピーマンスライス スナッペンえんどう冷凍・オレンジ・コーン	エネルギー(kcal) 632 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 1.5
8	月	ご飯 すまし汁 あじみぞれ煮 コロコロごま和え キウイフルーツ	牛乳 ミニホットドッグ	絹ごし豆腐・あじ切身50g・牛乳 ウインナー	米・かたくり粉・さつまいもダイス 白すりごま・砂糖・ロールパン・油	チンゲン菜・カットわかめ・だいこんおろし 青ねぎ・むきえだまめ・きゅうり・エリンギ コーン・キウイフルーツ・キャベツ	エネルギー(kcal) 620 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 2.6
9	火	にんじんライス ジュース ハンバーグ&エビフライ コーンスローサラダ りんご	牛乳 クレープ(みかん)	牛ひき・豚ひき・牛乳 尾付き伸ばし・薄老 ロースハムスライス	米・オリーブ油・パン粉・油・砂糖 小麦粉・マヨネーズ・フレンチクレープ	にんじん・飲む野菜と果実グレープ味 たまねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・リンゴ	エネルギー(kcal) 703 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 25.6 食塩相当量(g) 1.4
10	水	ご飯 あおなきのこスープ ブルコギ風炒め はるさめオーロラサラダ オレンジ	牛乳 おさつスティック	豚肩ローススライス カニ風味フランク・牛乳	米・かたくり粉・砂糖・白すりごま ごま油・春雨・マヨネーズ・さつまいも 油	ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ 黄ピーマンスライス・長ねぎ・たまねぎ にんじん・もやし・ピーマンスライス・コーン きゅうり・レモン・トマト・オレンジ	エネルギー(kcal) 604 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 1.3
11	木	ご飯 具いろいろスープ エビと豆腐のチリソース 切干しちゅうかサラダ バナナ	牛乳 ふんわりナゲット	むきえび・木綿豆腐・牛乳・鶏ひき肉	米・押麦・かたくり粉・油・砂糖・ごま油 揚げ油	大根・いんげん・乾しいたけスライス はくさい・長ねぎ・たまねぎ 切干しだいこん・にんじん・きゅうり カットわかめ・ばなな	エネルギー(kcal) 558 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 2.1
12	金	スパゲティミートソース やさしいたくさんスープ おいもヨーグルサラダ メロンゼリー	牛乳 焼きおにぎり	牛ひき・プレーンヨーグルト ホイップクリーム・牛乳	スパゲティ・砂糖・さつまいもダイス マヨネーズ・メロンゼリーの素・米 ごま油・白いりごま	たまねぎ・にんじん・ダイストマト缶・みずな しめじ・ほうれんそう・長ねぎ・干しぶどう きゅうり・バナナ	エネルギー(kcal) 661 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 1.4
13	土	てりまヨ豚丼 お芋根菜汁 あおなとうふ煮 フルーツカクテル	牛乳 おふラスク	豚ももスライス・木綿豆腐・牛乳	米・かたくり粉・油・マヨネーズ さつまいもスライス・さといも・砂糖 かつゆ麩・食塩不使用バター	たまねぎ・キャベツ・にんじん・大根 長ねぎ・小松菜・まいたけ・刻みのり ぶどう缶・りんご缶・洋なし缶	エネルギー(kcal) 583 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 1.6
14	日	ご飯 こんさい汁 しゃけホワイト焼き アスパラハム和え りんご	牛乳 アメリカンドッグ	絹ごし豆腐・淡色辛みそ さけ切身50g・ミックスチーズ ロースハムスライス・牛乳・ウインナー	米・さつまいもスライス・チルドポテト 砂糖・ホットケーキミックス・揚げ油	にんじん・大根・しめじ・ブロッコリー アスパラガス・きゅうり・たまねぎ・コーン リンゴ	エネルギー(kcal) 582 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 2.4
15	月	チャーハン タイピーエン ユウリンチー フルーツ杏仁	牛乳 ポテト洋風チヂミ	豚ひき・豚ももスライス・かまぼこ むきえび・うずら卵水煮缶詰 鶏もも50g・杏仁豆腐・牛乳 ミックスチーズ	米・油・春雨・ごま油・かたくり粉 小麦粉・揚げ油・砂糖・チルドポテト	たまねぎ・にんじん・ピーマンスライス あおのり・乾しいたけスライス・はくさい しょうが・長ねぎ・みかん缶・洋なし缶 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 675 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 2.6
16	火	ジュース すまし汁 さわら西京焼き ひじきごた煮 キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	豚ばらスライス・さわら切身50g 淡色辛みそ・厚揚げ・木綿豆腐・牛乳	米・砂糖・米粉・かたくり粉・油 三温糖	刻み昆布・にんじん・乾しいたけスライス 大根・はくさい・長ねぎ・干しひじき・ごぼう いんげん・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 632 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 2.3
17	水	やさしい塩ラーメン かぶせシューマイ フルーツ豆乳プリン	牛乳 ためきつねにぎり	むきえび・鶏ひき肉・なると 鶏もも50g・淡色辛みそ・牛乳 刻み油揚げ	ラーメン・ごま油・白すりごま・砂糖 しゅうまいの皮 やわらか豆腐デザート・米・揚げ玉	もやし・キャベツ・コーン・青ねぎ・たまねぎ にら・白桃缶・みかん缶・さくらんぼ缶詰 たくあん	エネルギー(kcal) 659 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 20.8 食塩相当量(g) 1.7
18	木	中華丼 ちゅうかスープ さば華風から揚げ 寒天フルーツ	牛乳 おやつナポリタン	豚ももスライス・うずら卵水煮缶詰 さけ切身50g・牛乳・ウインナー パルメザンチーズ	米・ごま油・砂糖・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・スパゲティ・油 食塩不使用バター	はくさい・長ねぎ・たけのこ水煮・にんじん 乾しいたけスライス・チンゲン菜・きくらげ しょうが・ほうれんそう・カットわかめ・大根 粉寒天・ぶどう缶・みかん缶・白桃缶 さくらんぼ缶詰・ピーマンスライス たまねぎ	エネルギー(kcal) 664 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.0
19	金	ご飯 やさいたくさんスープ チキンフリカッセ エビやさしいマリネ オレンジ	牛乳 のりしおポテト	鶏もも50g・牛乳・むきえび	米・小麦粉・オリーブ油 食塩不使用バター・砂糖 フレンチフライポテト・揚げ油	キャベツ・とうがん・いんげん・えのきたけ コーン・マッシュルーム水煮缶詰・きゅうり たまねぎ・にんじん・絹さや・オレンジ あおのり	エネルギー(kcal) 617 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 1.3
20	土	ご飯 コンソメスープ ディアボロ風チキン おいもソテー キウイフルーツ	牛乳 チョコ風味わらびもち	鶏もも50g・しらす干し・牛乳	米・オリーブ油・食塩不使用バター さつまいもスライス・砂糖・かたくり粉	キャベツ・カットわかめ・コーン・たまねぎ セロリ・赤唐辛子・にんじん・グリーンピース キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 608 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.3
21	日	ご飯 すまし汁 かじきチーズはさみ揚げ あおなポン酢和え パナナ	牛乳 じゃがクリームまん	絹ごし豆腐・めかじき切身50g スライスチーズ・牛乳 ベーコンスライス・生クリーム	米・小麦粉・揚げ油・砂糖・油 チルドポテト	はくさい・かぼちゃスライス・菜花・にんじん しめじ・えのきたけ・カットわかめ・ばなな	エネルギー(kcal) 622 たんぱく質(g) 25.0 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 1.6
22	月	ジャムサンド パルメザンポタージュ こなゆきチキン カラフルマカロニサラダ いちご	牛乳 リースドーナツ	調製豆乳・鶏もも50g パルメザンチーズ・ウインナー しっとりそぼろ卵・ホイップクリーム 牛乳・木綿豆腐	食パン・イチゴジャム・砂糖・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・黒いりごま マカロニ・マヨネーズ ホットケーキミックス・油・粉糖 トッピングシュガー	かぼちゃピューレ・たまねぎ・しょうが にんじん・ブロッコリー・きゅうり・イチゴ	エネルギー(kcal) 694 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 29.7 食塩相当量(g) 2.2
23	火	鶏ごぼうご飯 みそ汁 ぶり大根 やさいなめ茸和え オレンジ	牛乳 焼きハッシュドポテト	鶏もも皮なしコマ・淡色辛みそ ぶり切身50g・牛乳	米・砂糖・チルドポテト・かたくり粉 オリーブ油	にんじん・ごぼう・カリフラワー・菜花 たまねぎ・大根・しょうが・はくさい・もやし いんげん・コーン・なめ茸びん詰・オレンジ	エネルギー(kcal) 570 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 2.3
24	水	ミートドリア コーンポタージュ えびサラダ クリスマスゼリー	牛乳 ホットケーキ	ミックスチーズ・調製豆乳・むきえび 牛乳・ホイップクリーム	米・食塩不使用バター・マヨネーズ 青りんごゼリーの素・カットゼリー トッピングシュガー ホットケーキミックス・油	コーン・レタス・トマト・にんじん・イチゴ	エネルギー(kcal) 686 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 2.3
25	木	ご飯 こんさいスープ フィッシュアンドチップス とうふサラダ りんご	牛乳 ピザトースト	鶏むね皮なしコマ・たら切身50g 木綿豆腐・牛乳・ウインナー ミックスチーズ	米・油・小麦粉・揚げ油 冷凍ナチュラルカットポテト マヨネーズ・オリーブ油・食パン30g	大根・にんじん・長ねぎ・ブロッコリー 海藻ミックス・アボカド・たまねぎ・レタス リンゴ	エネルギー(kcal) 638 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 20.5 食塩相当量(g) 2.0
26	金	だいこん和風カレー ジュース ひじき野菜サラダ みかんゼリー	牛乳 いかもちそうめんおやき	牛ももスライス・牛乳・カットいか	米・油・春雨・白すりごま・マヨネーズ 砂糖・カットゼリー・そうめん かたくり粉	大根・長ねぎ・にんじん・りんご 飲む野菜と果実グレープ味・干しひじき カリフラワー・コーン・かぼちゃスライス みかん缶・しょうが	エネルギー(kcal) 669 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 2.4
27	土	ツナクリームパスタ コンソメスープ かぼちゃ炒め フルーツマリネ	牛乳 キンパ風チャーハン	ツナ・ウインナー・牛乳・豚ひき	スパゲティ・食塩不使用バター・油 砂糖・米・ごま油	たまねぎ・ピーマンスライス マッシュルーム水煮缶詰・しめじ・まいたけ エリンギ・かぼちゃスライス・絹さや りんご缶・洋なし缶・あんず缶詰・レモン ほうれんそう・にんじん・たくあん・刻みのり	エネルギー(kcal) 676 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 1.8
28	日	ご飯 こんさい豆乳スープ アリゾナステーキ きのこサラダ パナナ	牛乳 うどんドーナツ	調製豆乳・牛ももスライス40g・牛乳	米・さつまいもスライス・オリーブ油 砂糖・白いりごま・ごま油・うどん冷凍 小麦粉・揚げ油・粉糖	大根・にんじん・レンコンスライス・ごぼう はくさい・たまねぎ・エリンギ・えのきたけ きゅうり・コーン・ばなな	エネルギー(kcal) 600 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1.2
29	月	エビクリームライス いろいろなコンソメスープ きのこポテトマスマ炒め フルーツカクテル	牛乳 焼ききしめん	鶏もも皮なしコマ・むきえび ウインナー・牛乳・パルメザンチーズ	米・油・冷凍ナチュラルカットポテト 揚げ油・マヨネーズ・砂糖 きしめん冷凍	にんじん・たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 かぼちゃスライス・とうがん・キャベツ ほうれんそう・絹さや・エリンギ・しめじ ぶどう缶・りんご缶・洋なし缶 ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 633 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 2.5
30	火	野菜クッパ 巻かないサムギョプサル 杏仁豆腐ヨーグルト	牛乳 ふわふわせんべい	鶏もも皮なしコマ・卵・豚ばらスライス 淡色辛みそ・杏仁豆腐 プレーンヨーグルト・牛乳	米・かたくり粉・油・ごま油・白すりごま 砂糖・ライスペーパー・揚げ油	大根・にんじん・えのきたけ・長ねぎ・にら キャベツ・あんず缶詰・あおのり	エネルギー(kcal) 662 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 28.2 食塩相当量(g) 1.4
31	水	ずき焼き風丼 臭いっばいみそ汁 おいもレモン煮 フルーツゼリー	牛乳 てりやきまん	豚ももスライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・牛乳・鶏もも皮なしコマ	米・砂糖・さつまいもスライス クールゼリーの素・小麦粉・油 かたくり粉	はくさい・にんじん・長ねぎ・ほうれんそう たまねぎ・コーン・カットわかめ・干しぶどう レモン・パイン缶3号缶・黄桃缶・みかん缶 たけのこ・乾しいたけスライス・しょうが	エネルギー(kcal) 649 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 11.8 食塩相当量(g) 2.2

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
629 kcal	23.8 g	19.0 g	90.9 g	228 mg	2.3 mg	172 μgRAE	0.35 mg	0.39 mg	28 mg	4.8 g	1.9 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。