

令和7年12月分 学校給食予定献立表

常陸太田市学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもな しょくひん と はたらき エネルギーになる	（パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています）（ケチャップはトマトと表示）	からだをつくる からだのちょうしととのえる	エネルギー [kcal]	たんぱく質 (g)
1	月	こはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ごもくくんびら さとがわカボチャのほうとう	こめ 地産地消の日 あぶら さとう ほうとう あぶら	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とりにく みそ	ごぼう にんじん えだまめ かぼちゃ だいこん にんじん はくさい こんにゃく ながねぎ	幼小 524 628	幼小 21.9 26.3
2	火	こはん ぎゅうにゅう ふたにくのしょうがやき ごまあえ つくねのすましる	こめ あぶら こま さとう でんぶん パンこ ラード	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいす とうふ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ こまつな	521 646	21.3 27.6
3	水	こめパン ぎゅうにゅう フライドチキン チーズサラダ ミネストローネ	パン こめこ こむぎこ でんぶん あぶら あぶら さとう こめこマカロニ じゃがいも オーリーフオイル	ぎゅうにゅう とりにく だいす チーズ ベーコン だいす	プロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん トマト にんにく	506 625	26.0 31.9
4	木	こはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ごぼうサラダ さつまじる	こめ さとう さとう あぶら マヨネーズ ごま さつまいも	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ	しょうが ごぼう きゅうり にんじん えだまめ だいこん にんじん ながねぎ	537 636	17.1 21.1
5	金	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ツナサラダ ラ・フランスゼリー	パン あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう だしぶんにゅう チーズ まぐろ	たまねぎ にんじん プロッコリー とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり にんじん ラフランス	459 627	19.0 26.6
8	月	こはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ はるさめサラダ ごまみそしる	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう あぶらにく たまご だいす とうふ みそ	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ たもぎだけ さやいんげん	521 644	19.2 25.1
9	火	こはん ぎゅうにゅう いわしのかりんあげ きりほし下さいこんのいたために さわにわん	こめ あぶら さとう あぶら さとう 和食の日	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ あぶらあげ あぶらにく とうふ	きりほし下さいこん にんじん しらたき えだまめ にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ こまつな	516 617	19.1 23.4
10	水	こめパン ぎゅうにゅう やきそば はなやさいサラダ スティックパインアップル	パン こめこ ちゅうかめん あぶら ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう あぶらにく パン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン プロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし にんじん パインアップル	482 616	20.2 26.6
11	木	こはん ぎゅうにゅう にくじゅが ししゃものこめこやき 幼①小② いぞかえ	こめ じゃがいも あぶら さとう こめこ こもちしあしも のり	ぎゅうにゅう ふたにく ふたにく	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ にんにく キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	484 622	17.7 25.4
12	金	ミートソースソフトめん (ソフトめん) ぎゅうにゅう フライドポテト コーンサラダ	ソフトめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも あぶら あぶら さとう	ふたにく だいす ぎゅうにく ふたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ショウガ トマト キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	492 647	17.5 23.8
15	月	こはん ぎゅうにゅう はるまき もやしさラダ ちゅうかふうコーンスープ	こめ はるさめ こむぎこ こめこ でんぶん ラード あぶら あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ふたにく だいす どりにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	575 674	15.0 19.5
16	火	こはん ぎゅうにゅう あかうおのみぞマヨネーズやき おかかあえ ごもくみそしる	こめ ノンエッグマヨネーズ あかうお みそ かつおぶし さといも	ぎゅうにゅう あかうお みそ たまご ソーセージ スパゲッティ ドレッシング ハム	ほうれんそう もやし にんじん だいこん にんじん ながねぎ	497 595	20.9 25.1
17	水	ココアパン ぎゅうにゅう ポテトいりたまご スパゲッティサラダ マセドアンスープ	パン ココア じゃがいも あぶら スパゲッティ ドレッシング マセドアンスープ	ぎゅうにゅう たまご ソーセージ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん カリフラワー	たまねぎ えだまめ トマト きゅうり にんじん とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん カリフラワー こまつな	462 652	17.9 25.0
18	木	チキンカレーライス(こはん) ぎゅうにゅう わかめサラダ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも カレールウ あぶら さとう	とろにく ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キゅうり にんじん もやし しょうが	527 644	17.4 22.7
19	金	コッペパン ぎゅうにゅう あじフライ コールスロー ふゆやさいスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう あじ どりにく こめみそ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー エリンギ にんにく	456 611	19.7 26.1
22	月	こはん ぎゅうにゅう かぼちゃロッケ ツナあえ けんちんじる	こめ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん あぶら あぶら あぶら 冬至給食	ぎゅうにゅう かぼちゃ たまねぎ まぐろ どりにく とうふ あぶらあげ こめみそ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ	548 642	16.9 21.6
23	火	こはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに えびしゅうまい 幼・小② ナムル	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こむぎこ パンこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく えび たら	しょうが たまねぎ にんじん はくさい だけのこ チンケンサイ たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん	540 655	21.1 26.5
24	水	ミルクパン ぎゅうにゅう もみのきハンバーグ クリスマスサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	パン でんぶん デミグラスソース さとう ラード あぶら さとう クリスマス給食 じゃがいも さとう こむぎこ チョコレート あぶら ココア	ぎゅうにゅう どりにく ふたにく だいす チーズ ソーセージ たまご にゅうせいひん だいす	たまねぎ トマト プロッコリー キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん かぶ 2.5ml以上	522 689	20.9 27.9

◆常陸太田市産
米 米粉 きゅうり 長ねぎ 白菜 大根

◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

くお知らせ

食品成分表が改訂されたため、令和4年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合がありますが、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。