

令和7年12月分 献立および材料の種類と体内での働き

ABコース(小学校)

≪ 16 回 ≫

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品
1	月	まるパン ぎゅうにゅう コロケ ポイルドキャベツ ポルシチ	幼 小 590 中	幼 小 24.1 中	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん にんにく ビーツ	パン パンこ じゃがいも あぶら さとう
2	火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこのいりに	586	23.8	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも つきこんにゃく
3	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ ごましょうゆあえ みそしる	703	32.5	ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ	キャベツ こまつな しょうが ねぎ	こめ ごま あぶら でんぷん
4	木	はいがごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる くらみつかん	591	25.6	ぎゅうにゅう きなこ こおりとうふ こなかんてん わかめ みそ たまご とりにく	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	はいがまい がんみつとう さとう
5	金	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンライスのぐ やさいスープ りんご	596	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん りんご	こめ おおむぎ あぶら
8	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのあんかけ ほうとう	639	26.3	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	かぼちゃ ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ ほうとう こめこ あぶら さとう でんぷん
9	火	ロールパン ぎゅうにゅう ツナペースト にくだんごはくさいのスープ ラフランスゼリー	608	27.1	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ぶたにく	こまつな しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	パン ごまあぶら あぶら ラフランスゼリー さとう でんぷん はるさめ
10	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの にびたし なっとう	582	24.1	ぎゅうにゅう なっとう けすりぶし ぶたにく	しょうが だいこん にんじん はくさい	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
11	木	はいがパン ぎゅうにゅう カレーピンスシチュー やさいソテー みかん	628	27.8	ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたにく	スイートコーン キャベツ たまねぎ にんじん にんにく みかん	パン こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも
12	金	はいがごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ けんちんじる	595	24.4	ぎゅうにゅう きびなご こおりとうふ ひじき あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	はいがまい こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう さといも こんにゃく
15	月	ぶどうパン ぎゅうにゅう ツナとこまつなのスパゲティ かぶのスープに チーズ	662	28.2	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	ほしぶどう スイートコーン かぶ こまつな しめじ たまねぎ にんにく	パン スパゲティ オリーブゆ じゃがいも
16	火	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう	677	20.5	ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
17	水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのみそいため ちゅうかスープ	600	25.1	ぎゅうにゅう みそ たまご ぶたにく なまあげ	スイートコーン こまつな しょうが たまねぎ にんじん	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
18	木	はいがごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ ごもくまめ みそしる	593	28.6	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいず こんぶ まぐろみすに まぐろあぶらづけ みそ とりにく	ごぼう こまつな しょうが たまねぎ にんじん	はいがまい さとう じゃがいも こんにゃく
19	金	くろパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー ごほうソテー みかん	582	24.9	ぎゅうにゅう とうにゅう だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう みかん	パン こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも
22	月	ごはん ぎゅうにゅう たらちり かほちゃのそぼろあんかけ やきのり	602	27.7	ぎゅうにゅう たら だいず のり ぶたにく とりにく とうふ	かほちゃ えのきたけ しょうが にんじん ねぎ はくさい みすな ゆず	こめ さとう でんぷん しらたき

令和7年12月分 献立および材料の種類と体内での働き

CDコース(小学校)

≪ 16 回 ≫

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体のち ょうし をとの える み どりの 食品
1	月	ぶどうパン ぎゅうにゅう ツナとこまつなのスパゲティ かぶのスープに チーズ	幼 小 662 中	幼 小 28.2 中	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	ほしぶどう スイートコーン かぶ こまつな しめじ たまねぎ にんにく	パン スパゲティ オリーブゆ ジャがいも
2	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ ごまじょうゆあえ みそしる	703	32.5	ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ	キャベツ こまつな しょうが ねぎ	こめ ごま あぶら でんぷん
3	水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこのいりに	586	23.8	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも つきこんにゃく
4	木	ロールパン ぎゅうにゅう ツナペースト にくだんごとはくさいのスープ ラフランスゼリー	608	27.1	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ぶたにく	こまつな しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	パン ごまあぶら あぶら ラフランスゼリー さとう でんぷん はるさめ
5	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのあんかけ ほうとう	639	26.3	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	かぼちゃ ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ ほうとう こめこ あぶら さとう でんぷん
8	月	はいがごはん ぎゅうにゅう おやかどのぐ みそしる くらみつかん	591	25.6	ぎゅうにゅう きなこ こおりどうふ こなかんてん わかめ みそ たまご とりにく	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	はいがまい がんみつとう さとう
9	火	はいがパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー やさいソテー みかん	628	27.8	ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたにく	スイートコーン キャベツ たまねぎ にんじん にんにく みかん	パン こむぎこ あぶら マーガリン ジャがいも
10	水	はいがごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ こもくまめ みそしる	593	28.6	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいず こんぶ まぐろみず まぐろあぶらづけ みそ とりにく	ごぼう こまつな しょうが たまねぎ にんじん	はいがまい さとう じゃがいも こんにゃく
11	木	はいがごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ けんちんじる	595	24.4	ぎゅうにゅう きびなご こおりどうふ ひじき あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	はいがまい こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう さといも こんにゃく
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの にびたし なっとう	582	24.1	ぎゅうにゅう なっとう けずりぶし ぶたにく	しょうが だいこん にんじん はくさい	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
15	月	まるパン ぎゅうにゅう コロック ポイルドキャベツ ポルシチ	590	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん にんにく ピーツ	パン パンこ ジャがいも あぶら さとう
16	火	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンライスのぐ やさいスープ りんご	596	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん りんご	こめ おおむぎ あぶら
17	水	ごはん ぎゅうにゅう たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ やきのり	602	27.7	ぎゅうにゅう たら だいず のり ぶたにく とりにく とうふ	かぼちゃ えのきだけ しょうが にんじん ねぎ はくさい みずな ゆず	こめ さとう でんぷん しらたき
18	木	くらパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー ごほうソテー みかん	582	24.9	ぎゅうにゅう とうにゅう だっしゅんにゅう とりにく	スイートコーン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう みかん	パン こむぎこ あぶら マーガリン ジャがいも
19	金	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう	677	20.5	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
22	月	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのみそいため ちゅうかスープ	600	25.1	ぎゅうにゅう みそ たまご ぶたにく なまあげ	スイートコーン こまつな しょうが たまねぎ にんじん	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん

令和7年12月分 献立および材料の種類と体内での働き

EFコース (小学校)

≪ 16 回 ≫

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品
1	月	はいがごはん きゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ けんちんじる	幼 小 595 中	幼 小 24.4 中	ぎゅうにゅう きびなご こおりとうふ ひじき あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	はいがまい こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう さといも こんにゃく
2	火	むぎごはん きゅうにゅう チキンライスのぐ やさいスープ りんご	596	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん りんご	こめ おおむぎ あぶら
3	水	ロールパン きゅうにゅう ツナペースト にくだんごはくさいのスープ ラフランスゼリー	608	27.1	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ぶたにく	こまつな しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	パン ごまあぶら あぶら ラフランスゼリー さとう でんぷん はるさめ
4	木	ごはん きゅうにゅう さばのあんかけ ほうとう	639	26.3	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	かぼちゃ ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ ほうとう こめこ あぶら さとう でんぷん
5	金	はいがパン きゅうにゅう カレーピンスシチュー やさいソテー みかん	628	27.8	ぎゅうにゅう だいす チーズ ぶたにく	スイートコーン キャベツ たまねぎ にんじん にんにく みかん	パン こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも
8	月	ごはん きゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの にびたし なっとう	582	24.1	ぎゅうにゅう なっとう けずりぶし ぶたにく	しょうが だいこん にんじん はくさい	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
9	火	はいがごはん きゅうにゅう ツナそぼろ こもくまめ みそしる	593	28.6	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいす こんぶ まぐろみず まぐろあぶらづけ みそ とりにく	ごぼう こまつな しょうが たまねぎ にんじん	はいがまい さとう じゃがいも こんにゃく
10	水	ごはん きゅうにゅう なまあげとぶたにくのみそいため ちゅうかスープ	600	25.1	ぎゅうにゅう みそ たまご ぶたにく なまあげ	スイートコーン こまつな しょうが たまねぎ にんじん	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
11	木	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう	677	20.5	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
12	金	まるパン きゅうにゅう コロック ポイルドキャベツ ポルシチ	590	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく セロリ ピーズ	パン パンこ じゃがいも あぶら さとう
15	月	ごはん きゅうにゅう とりにくのたつたあげ ごまじょうゆあえ みそしる	703	32.5	ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ	キャベツ こまつな しょうが ねぎ	こめ ごま あぶら でんぷん
16	火	くろパン きゅうにゅう ホワイトシチュー ごぼうソテー みかん	582	24.9	ぎゅうにゅう とうにゅう だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう みかん	パン こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも
17	水	はいがごはん きゅうにゅう おやかどんのぐ みそしる くろみつかん	591	25.6	ぎゅうにゅう きなこ こおりとうふ こなかてん わかめ みそ たまご とりにく	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	はいがまい がんみつとう さとう
18	木	ごはん きゅうにゅう にくじゃが からしじょうゆあえ だいすとじゃこのいりに	586	23.8	ぎゅうにゅう だいす ちりめんじゃこ ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも つきこんにゃく
19	金	ごはん きゅうにゅう たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ やきのり	602	27.7	ぎゅうにゅう たら だいす のり ぶたにく とりにく とうふ	かぼちゃ えのきだけ しょうが にんじん ねぎ はくさい みずな ゆず	こめ さとう でんぷん しらたき
22	月	ぶどうパン きゅうにゅう ツナとこまつなのスパゲティ かぶのスープに チーズ	662	28.2	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	ほしぶどう スイートコーン かぶ こまつな しめじ たまねぎ にんにく	パン スパゲティ オリーブゆ じゃがいも

令和7年12月分 献立および材料の種類と体内での働き

GHコース(小学校)

≪ 16 回 ≫

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつg	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と と の え る 食 品
1	月	むぎごはん きゅうにゅう チキンライスのぐ やさいスープ りんご	幼 小 596 中	幼 小 24.1 中	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん りんご	こめ おおむぎ あぶら
2	火	まるパン きゅうにゅう コロッケ ポイルドキャベツ ポルシチ	590	24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん にんにく ピーツ	パン パンこ じゃがいも あぶら さとう
3	水	ごはん きゅうにゅう なまあげとぶたにくのみそいため ちゅうかスープ	600	25.1	ぎゅうにゅう みそ たまご ぶたにく なまあげ	スイートコーン こまつな しょうが たまねぎ にんじん	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
4	木	はいがごはん きゅうにゅう ツナそぼろ こもくまめ みそしる	593	28.6	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいす ごんぶ まぐろみずに まぐろあぶらづけ みそ とりにく	ごぼう こまつな しょうが たまねぎ にんじん	はいがまい さとう じゃがいも こんにゃく
5	金	ごはん きゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ だいすとじゃこのいりに	586	23.8	ぎゅうにゅう だいす ちりめんじゃこ ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも つきこんにゃく
8	月	ぶどうパン きゅうにゅう ツナとこまつなのスパゲティ かぶのスープに チーズ	662	28.2	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	ほしぶどう スイートコーン かぶ こまつな しめじ たまねぎ にんにく	パン スパゲティ オリブゆ じゃがいも
9	火	ごはん きゅうにゅう とりにくのたつたあげ ごましょうゆあえ みそしる	703	32.5	ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ	キャベツ こまつな しょうが ねぎ	こめ ごま あぶら でんぷん
10	水	はいがパン きゅうにゅう カレービーンズシチュー やさいソテー みかん	628	27.8	ぎゅうにゅう だいす チーズ ぶたにく	スイートコーン キャベツ たまねぎ にんじん にんにく みかん	パン こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも
11	木	ごはん きゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの にびたし なっとう	582	24.1	ぎゅうにゅう なっとう けずりぶし ぶたにく	しょうが だいこん にんじん はくさい	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
12	金	ごはん きゅうにゅう さばのあんかけ ほうとう	639	26.3	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	かぼちゃ ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ ほうとう こめこ あぶら さとう でんぷん
15	月	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう	677	20.5	ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
16	火	はいがごはん きゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ けんちんじる	595	24.4	ぎゅうにゅう きびなご こおりどうふ ひじき あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	はいがまい こむぎこ パンこ ごま こまあぶら あぶら さとう さといも こんにゃく
17	水	くろパン きゅうにゅう ホワイトシチュー ごほうソテー みかん	582	24.9	ぎゅうにゅう とうにゅう だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう みかん	パン こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも
18	木	ごはん きゅうにゅう たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ やきのり	602	27.7	ぎゅうにゅう たら だいす のり ぶたにく とりにく とうふ	かぼちゃ えのきだけ しょうが にんじん ねぎ はくさい みずな ゆず	こめ さとう でんぷん しらたき
19	金	はいがごはん きゅうにゅう おやかどんのぐ みそしる くらみつかん	591	25.6	ぎゅうにゅう きなこ こおりどうふ こなかんてん わかめ みそ たまご とりにく	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	はいがまい がんみつとう さとう
22	月	ロールパン きゅうにゅう ツナペースト にくだんごはくさいのスープ ラフランスゼリー	608	27.1	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ぶたにく	こまつな しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	パン ごまあぶら あぶら ラフランスゼリー さとう でんぷん はるさめ