

## 2025（令和7）年度 12月分学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

| 日<br>曜  | こんだてめい                                          | ざいりょうとしゅるいとたいないでののはたらき                          |                                          |                                                                 | 栄養価        |         |         |         |
|---------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------|---------|---------|---------|
|         |                                                 | あかのしょくひん<br>からだをつくる                             | きいろのしょくひん<br>ねつや力になる                     | みどりのしょくひん<br>からだのちょうしをととのえる                                     | 熱量<br>kcal | 蛋白<br>g | 脂肪<br>g | 塩分<br>g |
| 1<br>月  | スタミナライスはるまきのっぺいじる                               | ぶたにく、あぶらあげぎゅうにゅう、はるまきけずりぶし、なまあげちくわ              | こめ、あぶら、さとうじゃがいも、さといも、でんぶん                | ごぼう、にんじん、まいたけ、グリーンピース、だいこん、こんにやく、ながねぎ、こまつな                      | 665        | 24.1    | 24.1    | 2.2     |
| 2<br>火  | こがたコッペパン<br>スパゲッティナポリタン<br>だいこんサラダ              | ぎゅうにゅう、ベーコン、ポークウィンナー、まぐろあぶらづけ                   | コッペパン、スパゲッティ、あぶら、さとう、ごまあぶら               | たまねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ、トマトピューレ、パセリ、ホールトマト、だいこん、きゅうり | 610        | 23.8    | 24.1    | 3.7     |
| 3<br>水  | ごはん<br>マーボー豆腐<br>さつまいものてんぷら<br>しおナムル            | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご                             | こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、さつまいも、こむぎこ         | たかのつめ、しょうが、にんにく、ながねぎ、にんじん、こまつな、もやし、きゅうり                         | 684        | 27.1    | 25.5    | 1.8     |
| 4<br>木  | ロールパン<br>バーベキューチキン<br>フレンチサラダ<br>ポトフ<br>りんご     | ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ポークウィンナー                       | ロールパン、あぶら、さとう、じゃがいも                      | にんにく、キャベツ、きゅうりにんじん、たまねぎ、だいこん、セロリ、りんご                            | 658        | 28.3    | 34.6    | 3.3     |
| 5<br>金  | ごはん<br>さばのピリからあげ<br>きりぼしだいこんのいためにみそしる           | ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、けずりぶし、わかめ、みそ                     | こめ、でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも         | しょうが、きぼしだいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ                                     | 634        | 23.1    | 24.9    | 2.4     |
| 8<br>月  | にしよくごはん<br>けんちんじる                               | はっこうにゅう、たまご、ぶたにく、はっこうにゅう、けずりぶし、あぶらあげ、とうふ        | こめ、あぶら、さとう、でんぶん、さといも、じゃがいも               | しょうが、ごぼう、こんにやく、にんじん、だいこん、ながねぎ                                   | 645        | 28.0    | 18.5    | 2.0     |
| 9<br>火  | こがたソフトフランスパン<br>みそにこみうどん<br>あげギョウザ<br>わかめサラダ    | ぎゅうにゅう、けずりぶし、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、ギョウザ、わかめ             | ソフトフランスパン、うどん、あぶら、さとう、ごまあぶら              | ごぼう、にんじん、こんにやく、ながねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり                              | 623        | 24.8    | 24.3    | 3.4     |
| 10<br>水 | カレーピラフ<br>しろみぎかなのフライ<br>ABCスープ                  | とりにく、ぎゅうにゅう、メルルーサ、たまご、ぶたにく                      | こめ、あぶら、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、マカロニ               | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、とうもろこし                                | 620        | 29.1    | 21.7    | 3.3     |
| 11<br>木 | コッペパン<br>チリコンカン<br>いそべあげポテト<br>コーンポタージュスープ      | ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいた、のり、ベーコン、なまクリーム                  | コッペパン、あぶら、じゃがいも、コーンスターチ、バター              | にんにく、たまねぎ、トマトピューレ、とうもろこし                                        | 649        | 28.3    | 29.5    | 3.5     |
| 12<br>金 | ごはん<br>ぶたにくのごみそやき<br>ナムル<br>ごもくはるさめスープ<br>はなみかん | ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ヨーグルト、わかめ                        | こめ、さとう、ごま、ごまあぶら、はるさめ                     | しょうが、もやし、きゅうりにんじん、しめじ、たけのこ、ちんげんさい、みかん                           | 664        | 27.2    | 24.7    | 2.6     |
| 15<br>月 | ゆかりごはん<br>すきやき<br>かきあげ                          | ぎゅうにゅう、けずりぶし、ぶたにく、とうふ、ちくわ、たまご、のり                | こめ、じゃがいも、さとう、こむぎこ、あぶら                    | あかしそ、しらたき、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつな                                   | 628        | 24.2    | 19.2    | 1.8     |
| 16<br>火 | こがたチーズパン<br>スパゲッティミートソースあえ<br>フルーツヨーグルトあえ       | ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、なまクリーム、ヨーグルト                    | チーズパン、スパゲッティ、あぶら、バター、さとう                 | にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、キャベツ、ホールトマト、トマトピューレ、もも、みかん、バナナ、りんご      | 693        | 28.3    | 24.2    | 2.7     |
| 17<br>水 | ごはん<br>のりこみふりかけ<br>さけのしおやき<br>ぶどうまめ<br>さつまじる    | ぎゅうにゅう、のり、ぎゅうにゅう、さけ、だいた、けずりぶし、とりにく、あぶらあげ、とうふ、みそ | こめ、さとう、あぶら、さつまいも、ごま                      | だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、ながねぎ                                        | 615        | 28.9    | 21.3    | 1.4     |
| 18<br>木 | くろパン<br>かぼちゃのシチュー<br>はるさめサラダ                    | ぎゅうにゅう、とりにく、なまクリーム                              | くろパン、あぶら、バター、こむぎこ、マカロニ、さとう、ごま、はるさめ、ごまあぶら | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり                                        | 659        | 23.9    | 28.6    | 2.8     |
| 19<br>金 | ツアイハン<br>とりのあげに<br>かふうスープ                       | はっこうにゅう、ぶたにく、はっこうにゅう、とりにく、とうふ、たまご               | こめ、もちごめ、あぶら、さとう、こむぎこ、でんぶん                | にんじん、たけのこ、まいたけ、こまつな、しょうが、たまねぎ、もやし、はくさい、ちんげんさい                   | 620        | 27.9    | 19.6    | 2.4     |
| 22<br>月 | みそつけめん<br>かぼちゃのてんぷら<br>おひたし                     | ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまクリーム、ぎゅうにゅう、たまご                   | ホットラーメン、ごまあぶら、バター、でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう      | にんにく、しょうが、にんじん、もやし、とうもろこし、キャベツ、ながねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう                 | 629        | 26.0    | 18.6    | 2.8     |
| 23<br>火 | ハヤシライス<br>ごまドレッシングサラダ<br>いちごプリン                 | ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまクリーム、ぎゅうにゅう                       | こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ、ごまドレッシング、いちごプリン    | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト、トマトピューレ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり              | 697        | 21.5    | 22.7    | 2.0     |

(注) 学校によって献立を変更することがあります。



## もりつけひょう



| 月                                           | 火                                                   | 水                                                 | 木                                                | 金                                               |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1<br>ぎゅうにゅう<br>はるまき                         | 2<br>ぎゅうにゅう<br>だいこんサラダ<br>スパゲッティナポリタン               | 3<br>ぎゅうにゅう<br>しおナムル<br>さつまいものてんぷら                | 4<br>ぎゅうにゅう<br>りんご<br>バーベキューチキン                  | 5<br>ぎゅうにゅう<br>きりぼしだいこんのいためにみそしる                |
| 8<br>はっこうにゅう<br>けんちんじる<br>にしよくごはん           | 9<br>ぎゅうにゅう<br>あげギョウザ<br>みそにこみうどん<br>わかめサラダ         | 10<br>ぎゅうにゅう<br>しろみぎかなのフライ<br>カレーピラフ<br>ABCスープ    | 11<br>ぎゅうにゅう<br>いそべあげポテト<br>コーンポタージュスープ<br>コッペパン | 12<br>ぎゅうにゅう<br>はなみかん<br>ぶたにくのごみそやき<br>ごまドレッシング |
| 15<br>ぎゅうにゅう<br>かきあげ<br>ゆかりごはん<br>すきやき      | 16<br>ぎゅうにゅう<br>フルーツ<br>ヨーグルトあえ<br>スパゲッティミートソースあえ   | 17<br>ぎゅうにゅう<br>さけのしおやき<br>ぶどうまめ<br>さつまじる<br>ふりかけ | 18<br>ぎゅうにゅう<br>はるさめサラダ<br>くろパン<br>かぼちゃのシチュー     | 19<br>はっこうにゅう<br>とりのあげに<br>ツアイハン<br>かふうスープ      |
| 22<br>ぎゅうにゅう<br>おひたし<br>かぼちゃのてんぷら<br>みそつけめん | 23<br>ぎゅうにゅう<br>いちごプリン<br>ごまドレッシング<br>サラダ<br>ハヤシライス |                                                   |                                                  |                                                 |