２０２６（令和８）年度１２月分学校給食準献立表

逗子市立小坪小学校

日（曜）	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないでのはたらき			栄養価			
		からだをつくるしょくひん（赤）	ねつやちからになるしょくひん（黄）	からだの調子を整えるしょくひん（緑）	熱量(kcal)	蛋白(g)	脂肪(g)	塩分(g)
1（火）	みそつけめん　ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ちゅうかサラダ	ぶたにく，なると，みそ とりにく ぎゅうにゅう	ホットラーメン，ごまあぶら，バター でんぷん こむぎこ，あぶら，さとう，ごま	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 きゅうり	662	29.1	27.8	3.4
2（水）	スタミナライス　ぎゅうにゅう しろみざかなのごまだれがけ のっぺいじる	ぶたにく，あぶらあげ メルルーサ，みそ かつおぶし，こんぶ，なまあげ ちくわ，ぎゅうにゅう	こめ，あぶら，さとう こむぎこ，でんぷん，ごま さといも	ごぼう，にんじん，たもぎだけ グリンピース だいこん，こんにゃく，ながねぎ あおな	611	29.1	19.2	3.0
3（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう チリコンカーン ツナサラダ かぼちゃのポタージュスープ	ぶたにく，だいず まぐろのあぶらづけ ぎゅうにゅう（調理用），なまｸﾘｰﾑ ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら，さとう ごまあぶら コーンスターチ	にんにく，たまねぎ，トマト キャベツ，きゅうり，にんじん とうもろこし かぼちゃ，パセリ	646	28.5	29.8	3.6
4（金）	ごはん　やさいジュース ぶたにくのしょうがやき ぶどうまめ さつまじる	ぶたにく，だいず かつおぶし，こんぶ，とりにく あぶらあげ，とうふ，みそ	こめ， さとう，でんぷん あぶら，さつまいも	しょうが だいこん，にんじん，ごぼう，こんにゃく ながねぎ しろぶどう，ほうれんそう	641	29.8	16.8	1.8
7（月）	にしょくごはん　ぎゅうにゅう さわにわん	たまご，ぶたにく こんぶ，かつおぶし，かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ，あぶら，さとう	しょうが，ごぼう，にんじん，だいこん たまねぎ，ながねぎ，あおな	661	28.8	24.1	2.4
8（火）	さつまいもむしパン　ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン コールスローサラダ はなみかん	ぎゅうにゅう（調理用） ベーコン，ハム，ぶたにく ぎゅうにゅう	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ，さとう，あぶら さつまいも スパゲッティ	たまねぎ，にんじん，マッシュルーム トマト，キャベツ，とうもろこし ピーマン きゅうり，みかん	624	21.2	21.2	3.3
9（水）	ごはん　はっこうにゅう マーボーどうふ じゃがいものごまじょうゆあえ しおナムル	ぶたにく，みそ，とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら，さとう，でんぷん ごまあぶら じゃがいも，みずあめ，ごま	とうがらし，しょうが，にんにく ながねぎ，にんじん，あおな もやし，きゅうり	688	26.2	17.1	1.8
10（木）	ロールパン　ぎゅうにゅう とりとやさいのクリームに だいこんサラダ りんご	とりにく，チーズ，なまｸﾘｰﾑ ぎゅうにゅう（調理用） まぐろのあぶらづけ ぎゅうにゅう	ロールパン あぶら，じゃがいも，バター こむぎこ さとう	たまねぎ，にんじん，マッシュルーム キャベツ だいこん，きゅうり，とうもろこし りんご	631	22.7	29.6	2.9
11（金）	ツァイハン　ぎゅうにゅう さばのカレーじょうゆやき ちゅうかコーンスープ	ぶたにく さば たまご ぎゅうにゅう	こめ，もちごめ，あぶら でんぷん	にんじん，たけのこ，たもぎだけ こまつな たまねぎ，とうもろこし，パセリ	621	27.1	28.1	3.4
14（月）	ゆかりごはん　ぎゅうにゅう すきやき かきあげ	ちくわ，たまご，あおのり かつおだし，こんぶだし，ぶたにく やきどうふ ぎゅうにゅう	こめ，こむぎこ，あぶら，じゃがいも さとう	うめ，あかしそ，にんじん，たまねぎ しらたき，ながねぎ，あおな	626	24.4	19.0	1.9
15（火）	こがたチーズパン　ぎゅうにゅう スパゲッティミートソースあえ フルーツクリームあえ	ぶたにく，チーズ，なまクリーム なまクリーム ぎゅうにゅう	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 セロリー，キャベツ，トマト もも，みかん，パイン，りんご	695	26.9	26.4	2.8
16（水）	カレーピラフ　ぎゅうにゅう とりのこうそうやき コーンソテー はくさいスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	こめ，あぶら オリーブオイル バター	たまねぎ，にんじん，マッシュルーム グリンピース にんにく，バジル，とうもろこし はくさい，ながねぎ，あおな	641	29.4	28.8	2.7
17（木）	くろパン　ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー りんごいりフレンチサラダ	ぶたにく，ぎゅうにゅう（調理用） なまｸﾘｰﾑ ぎゅうにゅう	くろパン あぶら，バター，こむぎこ さとう	たまねぎ，にんじん，かぼちゃ キャベツ，きゅうり，りんご	613	22.7	27.0	2.6
18（金）	ごはん　ぎゅうにゅう さんまのかばやき きんぴら ぶたじる	さんま こんぶ，かつおぶし，ぶたにく とうふ，みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん，こむぎこ，あぶら さとう，みずあめ，ごま ごまあぶら，じゃがいも	しょうが とうがらし，ごぼう，にんじん こんにゃく，だいこん，ながねぎ	689	24.9	26.2	2.4
21（月）	ごはん　はっこうにゅう めかじきのてりやき きりぼしだいこんのいために みそしる　はなみかん	めかじき ぶたにく こんぶ，かつおぶし，あぶらあげ，みそ	こめ あぶら，さとう，でんぷん ごまあぶら じゃがいも，みずあめ，ごま	しょうが とうがらし，にんじん きりぼしだいこん，あおな たまねぎ，だいこん，みかん	613	28.1	11.2	2.0
22（火）	みそにこみうどん　ぎゅうにゅう ポテチキッコリー おこめタルト（りんご）	こんぶ，かつおぶし，ぶたにく あぶらあげ，みそ とりにく	うどん じゃがいも，あぶら おこめタルト	にんじん，ごぼう，ながねぎ，こんにゃく かぼちゃ ブロッコリー りんご	619	26.0	25.4	3.0
23（水）	ハヤシライス　ぎゅうにゅう ささみのサラダ	ぶたにく，なまクリーム とりにく ぎゅうにゅう	こめ，あぶら，じゃがいも，さとう こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ，にんじん，マッシュルーム トマト，キャベツ	675	23.7	22.9	2.4
				月平均	644	26.4	23.6	2.7

注）献立・使用食材は、学校によって変更することがあります。
表記されている栄養価は、10-11歳の値です。

12月 もりつけひょう

月	火	水	木	金
	1 ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ ヤンニョムチキン (めん) みそつけめん	2 ぎゅうにゅう しろみざかなのごまだれかけ のっぺいじる スタミナライス	3 ぎゅうにゅう ツナサラダ チリコンカーン かぼちゃのホワイトシチュー コッペパン	4 やさいジュース(しろうごどうるほうれんそう) ぶどうまめ ぶたにくのしょうがやき さつまじる ごはん たてわりきゅうしょく
7 ぎゅうにゅう さわにわん にしょくごはん	8 はな みかん ぎゅうにゅう さつまいもむしパン コールスローサラダ スパゲッティナポリタン	9 はっこうにゅう しおナムル じゃがいものごましょうゆあえ マーボーどうふ ごはん	10 ぎゅうにゅう りんご だいこんサラダ とりとやさいのクリームに ロールパン	11 ぎゅうにゅう さばのカレーしょうゆやき ちゅうかコーンスープ。 ツァイハン
14 ぎゅうにゅう かきあげ すきやき ゆかりごはん	15 ぎゅうにゅう フルーツクリームあえ スパゲッティミートソースあえ こがたチーズパン	16 ぎゅうにゅう コーンソテー とりのこうそうやき はくさいスープ。 カレーピラフ	17 ぎゅうにゅう フレンチサラダ かぼちゃのシチュー くろパン	18 ぎゅうにゅう きんぴら さんまのかばやき ぶたじる ごはん
21 はっこうにゅう はな みかん きりぼしだいこんのいためもの めかじきのてりやき みそしる ごはん	22 ぎゅうにゅう おこめタルト(りんご) ポテチキッコリー みそにこみうどん	23 ぎゅうにゅう ささみのサラダ ハヤシライス		

