



もりつけひょう



月

火

水

木

金

1 ぎゅうにゅう はるまき スパゲティライス のべる	2 ぎゅうにゅう だいこんサラダ スパゲティナポリタン こがたコッペパン	3 ぎゅうにゅう しおナムル さつまいもてんぷら ごはん マポンドウ	4 ぎゅうにゅう りんご バーベキューチキン ロールパン ポトフ	5 ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのいりかき さばのピリカウあげ ごはん みそしる
8 はっこうにゅう けんりんじ にしよくごはん	9 ぎゅうにゅう あげきゅうり みそにこみず わかめサラダ こがたソフトフランスパン	10 ぎゅうにゅう ABCスープ しるみぎやのフライ カレーピラフ	11 ぎゅうにゅう いすのり ポテト チリコンカン コッペパン	12 ぎゅうにゅう はなみかん ナムル ぶたにくのきんぎょ ごはん ごまのあめスープ
15 ぎゅうにゅう かきあげ ゆかりごはん すきやき	16 ぎゅうにゅう フルーツ ヨーグルトあえ スパゲティミートソースあえ こがたチーズパン	17 ぎゅうにゅう さけのしおやき ぶどうまめ ごはん ふりかけ さつまじる	18 ぎゅうにゅう はるまき くろパン かぼちのシチュー	19 はっこうにゅう とりのあげ ツマイロ かぶスープ

22

ぎゅうにゅう

おひたし

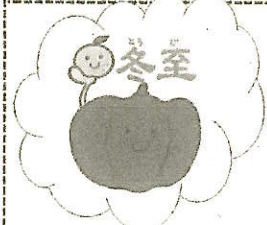
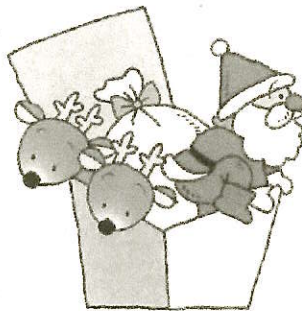
かぼちのいりかき

めん

みそつけめん

「冬至」と「かぼちゃ」

冬至(とうじ)には、これから さむい ふゆの きせつを、げんきにすこせることを ねがって、「かぼちゃ」を食べます。



2025年（令和7年）12月学校給食標準予定献立表

逗子市立久木小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいといたないではたらき			栄養価			
		からだをつくるしょうひん（赤）	ねつやちからになるしょうひん（黄）	からだの調子を整えるしょうひん（緑）	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1 (月)	スタミナライスはるまきのつべいじる	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	ごぼう、にんじん、こんにやく だいこん、ながねぎ こまつな	655	24.1	24.1	2.2
2 (火)	こがたコッペパン スパゲッティナポリタン だいこんサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ハム 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 ホールトマト、だいこん、きゅうり	610	23.8	24.1	2.7
3 (水)	ごはん マーボー豆腐 さつまいもでんぶら しおナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とうふ たまご	こめ、あぶら、さとう でんぶ、ごまあぶら さつまいも、こむぎこ	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 (木)	ロールパン バーベキューチキン フレンチサラダ ポトフ りんご	ぎゅうにゅう、とりにく ウィンナー ベーコン	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 セロリー、りんご	658	28.3	34.6	3.3
5 (金)	ごはん さばのピリからあげ 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、みそ けずりぶし、わかめ	こめ、こむぎこ、でんぶ、あぶら さとう、ごま、じゃがいも	しょうが、きりぼしだいこん にんじん、こまつな たまねぎ	634	23.7	24.9	2.4
8 (月)	にしよごはん けんちんじる	ぶたにく、だいず、たまご はっこうにゅう、とうふ あぶらあげ、けずりぶし	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも さといも	しょうが、にんじん、だいこん こんにやく、ごぼう ながねぎ	645	28.0	18.5	2
9 (火)	こがたソフトフランスパン みそにこみうどん あげきょうざ わかめサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ けずりぶし、みそ、きょうざ わかめ	ソフトフランスパン、うどん あぶら	かぼちゃ、にんじん、ごぼう こんにやく、ながねぎ キャベツ、きゅうり	623	24.8	24.3	3.4
10 (水)	カレーピラフ しろみぎかなのフライ ABCスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう メルルーサ たまご	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 (木)	コッペパン チリコンカン いそべあげポテト コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう、だいず ぶたにく、ベーコン、のり ちようりぎゅうにゅう 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	たまねぎ、にんにく、トマトピューレ とうもろこし、パセリ	649	28.3	29.5	3.5
12 (金)	ごはん ぶたにくのごまみそやき ナムル ごもくはるさめスープ 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、あぶら、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、たけのこ チンゲンサイ、みかん	664	27.2	24.7	2.6
15 (月)	ゆかりごはん すきやき かきあげ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、けずりぶし ちくわ、たまご、のり	こめ、さとう、こむぎこ あぶら	あかしそ、はくさい、たまねぎ ながねぎ、にんじん しらたき、こまつな	628	24.2	19.2	1.8
16 (火)	こがたチーズパン スパゲッティミートソースあえ 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、ピーマン にんじん、セロリー、キャベツ トマトピューレ、ホールトマト みかん缶、もも缶、パイナップル、りんご缶	693	28.3	24.2	2.7
17 (水)	ごはん さけのしおやき ぶどうまめ さつまじる ごましお	ぎゅうにゅう、さけ、だいず けずりぶし、とりにく あぶらあげ とうふ、みそ	こめ、ごま、あぶら、さとう さつまいも	にんじん、だいこん、ごぼう こんにやく、ながねぎ しょうが	615	28.9	21.3	1.4
18 (木)	くるパン かぼちゃのシチュー（マカロニ） はるさめサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく ちようりぎゅうにゅう	くるパン、バター、あぶら、こむぎこ マカロニ、はるさめ、さとう、ごま ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ キャベツ、きゅうり	659	23.9	28.6	2.8
19 (金)	ツアイハン とりのあげに かふうスープ	ぶたにく、はっこうにゅう とりにく たまご、とうふ	こめ、もちごめ、あぶら、さとう こむぎこ、でんぶ	にんじん、たけのこ、こまつな たまねぎ、もやし、キャベツ ほうれんそう	620	27.9	19.6	2.4
22 (月)	みそつけめん かぼちゃのてんぶら おひたし	ぶたにく、なると、みそ ぎゅうにゅう たまご	ホットラーメン ごまあぶら、でんぶ、バター こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、もやし、とうもろこし ながねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう	629	26.0	18.6	2.8

(注) 学校によって献立を変更することがあります。

