



令和7年度 12月こんだてよていひょう

石川町立石川小学校

日曜	献立名		おもにからだをつくる(赤) 魚・肉・たまご・牛乳・大豆・海そう	おもにからだの調子をととのえる(緑) やさい・くだもの・きのこ	おもにエネルギーのもとになる(黄) ごはん・パン・めん類・いも類・さとう・油	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	塩分 g
1 月	♪給食誕生会 & 3年1組リクエスト献立 (ゼリー) …おいしくてすきなメニュー! ツナトースト 牛乳 かいそうサラダ やさいスープ ぶどうゼリー		牛乳 ツナ わかめ かいそう かまぼこ ベーコン	たまねぎ パセリ キャベツ だいこん コーン にんじん いんげん	パン マヨネーズ ジャガイモ ゼリー	602	24.2	22.7	390	2.7
2 火	♪かみかみこんだて ごはん 牛乳 さんまのかばやき みそしる きりぼしだいこんのカレーいため		牛乳 さんま とりにく わかめ みそ こおりどうふ	きりぼしだいこん にんじん しょうが ほうれんそう たまねぎ こまつな	ごはん でんぶん あぶら さとう ジャガイモ	681	24.9	23.3	328	2.3
3 水	しょくパン マーシャルビーンズ 牛乳 キャベツとハムのサラダ ボルシチ		牛乳 ハム ぶたにく スキムミルク	キャベツ キュウリ コーン たまねぎ パセリ トマト にんじん セロリ かぶ にんにく	パン マーシャルビーンズ ジャガイモ さとう あぶら バター	642	22.6	26.9	359	2.3
4 木	ごもくごはん 牛乳 ひじきのツナサラダ ラフランスゼリー さつまいものみそしる ★3年生が収穫したさつまいもを使用します		牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき ツナ さつまあげ みそ だいす	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ もやし こんにゃく キャベツ だいこん こまつな ねぎ	ごはん さとう あぶら さつまいも マヨネーズ ゼリー	606	21.2	19.3	340	2.4
5 金	♪石川町特別栽培米 ごはん 牛乳 ぶたにくのみそやき みそしる こんにゃくいりごまサラダ		牛乳 ぶたにく みそ とりにく とうふ	ほうれんそう こまつな しょうが こんにゃく にんにく にんじん キュウリ ねぎ	ごはん さとう ごま ふ	617	26.2	17.1	362	2.6
8 月	ソフトめん 牛乳 てづくりスイートポテト カレーうどんスープ もやしのおかかあえ		牛乳 とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし ねぎ しょうが にんにく こまつな	ソフトめん バター さつまいも さとう カレールウ	683	26.9	21.2	360	2.5
9 火	ごはん 牛乳 はるまき のりのりサラダ みそしる		牛乳 のり みそ とうふ ぶたにく あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら ふ さとう こむぎこ	687	20.3	26.9	325	1.8
10 水	しょくパン メープル風シロップ&マーガリン 牛乳 イタリアンサラダ はくさいのクリームに りんご		牛乳 ハム ウインナー ベーコン スキムミルク チーズ	ブロッコリー カリフラワー パプリカ ほうれんそう りんご はくさい にんじん たまねぎ コーン	パン メープル風シロップ&マーガリン こむぎこ バター あぶら マカロニ	659	26.3	24.9	449	2.3
11 木	ごはん 牛乳 さけのてりやき きょうふうみそしる やさいとワインナーのソテー		牛乳 さけ ウィンナー あぶらあげ しろみそ	キャベツ にんじん ピーマン コーン だいこん みずな	ごはん さとう さといも バター	600	29.4	17.7	306	1.8
12 金	♪3年2組リクエスト献立 (ナン) …3ねん2組27人みんなが食べられるメニュー! ナン 牛乳 チーズサラダ ふゆやさいのカレー ヨーグルト		牛乳 ハム チーズ ぶたにく ヨーグルト	キャベツ コーン にんじん キュウリ かぶ にんにく しょうが りんご たまねぎ ブロッコリー カリフラワー はくさい	ナン あぶら さとう ジャガイも はなまめ カレールウ	604	27.7	22.3	424	3.1
15 月	コッペパン レーズンクリーム 牛乳 てづくりたらのパンこやき こまつなのサラダ ワンタンスープ たまご		牛乳 たら とりにく たまご	こまつな キャベツ にんじん にんにく パセリ たけのこ にら	パン パンこ あぶら ごまあぶら さとう ワンタン レーズンクリーム	657	21.5	23.9	352	2.2
16 火	ごはん 牛乳 とりにくのさいきょうやき もやしのひきにくいため もずくのすまじる		牛乳 とりにく みそ だいす もずく ぶたひきにく とうふ	にんじん もやし にら にんにく ねぎ しいたけ しょうが えのきだけ	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ	603	33.5	16.9	285	1.9
17 水	♪3年3組リクエスト献立 (シューアイス) …特別感があって、うれしいメニュー! ごくとうパン 牛乳 スイートポテトサラダ かぶのボトフ シューアイス ★3年生収穫のさつまいもを使用		牛乳 ハム ウィンナー	キャベツ にんじん キュウリ かぶ たまねぎ パセリ にんにく	パン こくとう さつまいも マヨネーズ ジャガイモ シューアイス	643	28.0	26.9	377	2.5
18 木	ごはん 牛乳 たらいそベフライ ちゅうかサラダ サンラータン		牛乳 たら ツナ とりにく たまご とうふ	キャベツ にんじん こまつな もやし たけのこ ほうれんそう しいたけ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん ラーソ	623	26.8	19.2	321	2.1
19 金	♪とうじこんだて だいこんわかなごはん 牛乳 キャベツのみそマヨネーズあえ かぼちゃのすいとん みかん		牛乳 ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん キュウリ ほうれんそう かぼちゃ だいこん ねぎ こまつな みかん	ごはん マヨネーズ こむぎこ でんぶん	629	20.5	15.1	358	2.1
22 月	ごはん 牛乳 しきみさかなのチリビーンズ チンゲンサイのスープ あおなとえのきのあえもの		牛乳 たら だいす ツナ とりひきにく	ねぎ しょうが パセリ キュウリ にんじん コーン チンゲンサイ こまつな ほうれんそう えのきだけ たまねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	603	27.7	16.7	340	1.7
23 火	♪クリスマスこんだて チキンライス 牛乳 カリフラワーサラダ ケーキ ほしがたパスタスープ		牛乳 とりひきにく ハム チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー パプリカ キャベツ コーン ほうれんそう パセリ	ごはん バター さとう ドレッシング ケーキ	670	22.5	23.9	318	2.7

ふゆやすみちゅうも 朝ごはんをまいにちたべて、げんきにすごしましょう!!



令和7年度 1月こんだてよていひょう



8 木	♪ななくさこんだて しそごはん 牛乳 ひじきいりおひたし ななくさすいとん ヨーグルト	牛乳 ひじき ツナ ヨーグルト スキムミルク とりにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう だいこん ねぎ はくさい かぶ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	675	23.2	14.5	415	2.5
-----	--	---	---	----------------------	-----	------	------	-----	-----

* 栄養価は、中学年の数値です。本校の基準値は、エネルギー650kcal、たんぱく質24g、脂質18g、カルシウム350mg、塩分2gです。

* 材料の都合により、献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

* **一口30回よくかんで食べましょう。**

