

12月 献立予定表

令和7年12月
一宮町立一宮小学校

こんだてめい				主に血・肉・骨をつくる食品 〔あか〕	主に体の調子を整える食品 〔みどり〕			主に熱・力をつくる食品 〔き〕	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	備考	
日	曜日	しゅしょく	牛乳		〔みどり〕	〔き〕					
1	月	ごはん	○	あかうおのみぞやき なまあげのみぞいため いももちじる ひとくちはちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう あかうお なまあげ ぶたにく みぞ なると	にんじん たけのこ じょうが しいたけ	たまねぎ しめじ にんにく こまつな	ねぎ キャベツ だいこん	ごめ さとう ごまあぶら ゼリー	588 kcal 27.4 g 15.4 g 2.0 g	
2	火	ちゃんぽん (ちゅうかめん)	○	ちゃんぽんスープ しゅうまい ごぼうサラダ ココアウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	にんじん にら もやし ねぎ	はくさい たけのこ キャベツ ごぼう	たまねぎ しめたけ コーン きゅうり	ちゅうかめん ごま ウエハース	668 kcal 28.5 g 20.5 g 2.9 g	
3	水	ごはん	○	ささみのレモンあげ ぶたにくとひじきのために ピリからみそしる ミニとうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにくとひじき ひじき ぶたにく さつまあげ とうふ	にんじん じいたけ ねぎ にんにく	パセリ えだまめ こまつな	こんにゃく だいこん しょうが	ごめ でんぶん さとう とうにゅうプリン	671 kcal 30.1 g 17.5 g 2.5 g	5年生中止 給食試食会
4	木	コッペパン いちごジャム	○	キャベツメンチカツ ひじきのマリネ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく ベーコン たまご チーズ	にんじん たまねぎ	キャベツ コーン	きゅうり ほうれんそう	パン さとう こむぎこ ジャム	676 kcal 25.7 g 30.2 g 2.6 g	4年生中止
5	金	ポークカレーライス (むぎごはん)	○	ポークカレー ツナいりれんこんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	にんじん じょうが きゅうり	たまねぎ セロリ コーン	にんにく れんこん	ごめ むぎ カレールウ ドレッシング	696 kcal 27.8 g 18.0 g 1.9 g	3年生中止
8	月	ねぎしおぶたどん (ごはん)	○	ねぎしおぶたどんのぐ きりぼしだいこんのみそしる プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく みぞ	にんじん じょうが だいこん	ねぎ もやし たまねぎ	にんにく キャベツ こまつな	ごめ ごまあぶら プリン	573 kcal 25.7 g 14.4 g 1.7 g	
9	火	ごはん	○	アジフライ おかかあえ みそにこみおでん ひとくちふどうゼリー	ぎゅうにゅう あじ みそ かつおぶし とりにく こんぶ ちくわ あげボール	にんじん ほうれんそう	キャベツ しょウガ	もやし だいこん	ごめ パンこ さとう じやがいも	661 kcal 24.5 g 19.0 g 2.5 g	
10	水	スペシャルサンド	○	にくだんごケチャップあじ ボトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ワインナー	にんじん たまねぎ	だいこん しめじ	キャベツ パセリ	パン チョコチップ ホイップクリーム	681 kcal 27.1 g 27.3 g 2.0 g	
11	木	ごはん	○	さばのみそに じゃがいものそぼろに かきたまじる メープルウエハース	ぎゅうにゅう さば ぶたにく たまご みぞ	にんじん えのきたけ	たまねぎ ほうれんそう	いんげん	ごめ さとう でんぶん	600 kcal 26.1 g 16.6 g 1.9 g	
12	金	マーボーどん (むぎごはん)	○	マーボーどんのぐ すいぎょうざスープ ミニオレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みぞ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな	じょうが たけのこ ねぎ	にんにく にら しめたけ	ごめ さとう こむぎこ ゼリー	649 kcal 24.9 g 18.7 g 2.3 g	
15	月	みそぶたどん (むぎごはん)	○	みそぶたどんのぐ もやしとたまごのちゅうかあえ かばちゃマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく みぞ たまご	にんじん たまねぎ にら	じょうが もやし こまつな	にんにく ねぎ	ごめ さとう ごま ごまあぶら マフィン	626 kcal 26.5 g 16.8 g 1.2 g	
16	火	チキンの ジェノバふうパスタ	○	コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム ヨーグルト	にんじん しめじ コーン	にんにく キャベツ きゅうり	たまねぎ	スパゲティ オリーブオイル マヨネーズ さとう	616 kcal 24.1 g 29.0 g 1.4 g	
17	水	ごはん	○	ハンバーグパインソース ほうれんそうとウインナーのソテー ぶたにくとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく	にんじん ほうれんそう こまつな	コーン キャベツ パイン	しめじ たまねぎ	ごめ だいすバター さとう むぎ	634 kcal 24.6 g 17.3 g 1.7 g	
18	木	ココアあげパン	○	やきにくサラダ ABCスープ いちごクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん もやし ほうれんそう	にんにく きゅうり たまねぎ	しょうが コーン	パン さとう じやがいも マカロニ クレープ	697 kcal 21.9 g 26.8 g 1.8 g	2ねんせい リクエスト こんだて
19	金	ごはん	○	やさいコロッケ ぶたキムチいため とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みぞ	にんじん はくさい ごぼう	たまねぎ にら だいこん	しめじ ねぎ こんにゃく	ごめ パンこ さとう ごまあぶら じやがいも でんぶん	657 kcal 24.0 g 19.2 g 2.4 g	
22	月	スパゲティ ミートソース	○	かぼちゃサラダ ココアといちごのカップケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	にんじん セロリ きゅうり	じょうが セロリ トマト	にんにく かぼちゃ	スパゲティ オリーブオイル さとう マヨネーズ カップケーキ	600 kcal 22.8 g 22.4 g 1.7 g	
23	火	ツナピラフ	○	フライドチキン ミネストローネ チョコケーキ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ベーコン チーズ	にんじん あかびーマン セロリ コーン	にんにく きピーマン パセリ	たまねぎ トマト	ごめ さとう マカロニ でんぶん じゃがいも ケーキ オリーブオイル	733 kcal 26.5 g 22.5 g 2.4 g	クリスマス こんだて

*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

小学生(8~9歳)の基準値	
熱量	650kcal
たんぱく質	13%~20%
脂質	20%~30%
食塩相当量	2.0g以下
	649 kcal 16% 30% 2.1g

1月分の給食費引落し日 ・・・・1月5日(月)です。

☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は以下のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

- ・ごめ：長生都市 ・ぎゅうにゅう：千葉県 ・ぶたにく：千葉県、青森県産 ・とりにく：千葉県、岩手県、青森県 ・もやし：栃木県 ・きゅうり：埼玉県、宮崎県 ・にんにく：青森県
- ・赤ピーマン：韓国、ニュージーランド ・黄ピーマン：韓国、ニュージーランド ・じゃがいも：北海道 ・ごぼう：茨城県、青森県 ・じょうが：高知県 ・セロリ：静岡県、愛知県
- ・だいこん：千葉県、神奈川県 ・しめじ：長野県、福岡県 ・たまねぎ：北海道 ・ねぎ：千葉県、茨城県 ・パセリ：千葉県、静岡県 ・にんじん：千葉県 ・キャベツ：神奈川県、愛知県
- ・白菜：茨城県、群馬県 ・にら：栃木県 ・えのき：長野県 ・こまつな：埼玉県 ・ほうれんそう：群馬県、埼玉県 ・れんこん：茨城県

給食食材における放射性物質検査結果については、一宮町役場ホームページの

『一宮町放射性物質モニタリング情報 (<http://www.town.ichinomiya.chiba.jp/kinkyu/bohanbosai/1407.htm>)』内の

『町立小中学校及び町内保育所(園)における、給食用食材の放射性物質測定値について』をご覧ください。