

12月

こ だ て め い
献 立 予 定 表

令和7年12月
一宮町立一宮小学校

こ 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	備考
日	曜日	しゅしょく	牛乳	お か ず デ ザ ー ト							たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
1	月	ごはん	○	あかうおのみそやき なまあげのみそいため いもちじる 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 みそ なると	にんじん たけのこ しょうが 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	こめ さとう ごまあぶら ゼリー	あぶら でんぷん いもち	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 しいたけ コーン きゅうり	ちゅうかめん ごま ウエハース	あぶら ドレッシング こむぎこ	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いために ピリからみそしる ミニとうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ひじき さつまあげ とうふ	にんじん しいたけ ねぎ にんにく	パセリ えだまめ こまつな しょうが	こんにゃく だいこん しょうが	こめ でんぷん さとう とうにゅうプリン	あぶら じゃがいも	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	あぶら パンこ 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 しょうが きゅうり	たまねぎ セロリ コーン	にんにく れんこん	こめ むぎ カレールウ ドレッシング	あぶら じゃがいも ごま	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 みそ	にんじん しょうが 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	こめ ごまあぶら プリン	あぶら でんぷん	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 ひとくちぶどうゼリー	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 こんにゃく	キャベツ しょうが だいこん	もやし だいこん	こめ パンこ さとう ゼリー じゃがいも	あぶら こむぎこ ゼリー	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 ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ	だいこん しめじ パセリ	キャベツ	パン チョコチップ ホイップクリーム	あぶら	681 kcal 27.1 g 27.3 g 2.0 g	
11	木	ごはん	○	さばのみそに じゃがいものそばろに かきたまじる メープルウエハース	ぎゅうにゅう さば たまご ぶたにく みそ	にんじん えのきたけ	たまねぎ ほうれんそう	いんげん	こめ さとう でんぷん	あぶら じゃがいも ウエハース	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 すいぎょうぎスープ ミニオレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな	しょうが たけのこ ねぎ しいたけ	にんにく にら しいたけ	こめ さとう こむぎこ むぎ	あぶら でんぷん 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 かぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	にんじん たまねぎ にら	しょうが もやし こまつな	にんにく ねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら マフィン	あぶら ごま	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	たまねぎ きゅうり	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	こめ だいたろ さとう むぎ	あぶら バター	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 A B C 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 じゃがいも クレープ	あぶら ごまあぶら マカロニ	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	○	やさしいコロッケ 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 みそ	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	こめ パンこ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら こむぎこ ごまあぶら	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 たまねぎ きゅうり マッシュルーム	しょうが 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	あぶら	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 ベーコン とりにく チーズ	にんじん あかピーマン セロリ コーン	にんにく きピーマン パセリ	たまねぎ しょうが トマト	こめ マカロニ でんぷん ケーキ さとう こむぎこ じゃがいも オリーブオイル	あぶら ごまあぶら	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	649 kcal
											たんぱく質 13%～20%	16%
											脂質 20%～30%	30%
											食塩相当量 2.0g以下	2.1g

1月分の給食費引落日・・・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。

- ・こめ：長生郡市
- ・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
- ・しょうが：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。