

よていこんだてひょう（小学校）

令和7年12月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	おかず	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 月	むぎごはん ふゆやさいカレー	かいそうサラダ (わふうドレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, ジャガイモ, あぶら, バター, こむぎこ	ぎゅうにゅう, とりにく, レンズまめ, ひよこまめ, だっしふんにゅう, チーズ, かいそうミックス, ヨーグルト	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, れんこん, かぶ, しめじ, りんご, トマトピューレ, はくさい, もやし, だいこん	637 kcal 25.4 g
2 火	きなこあげパン	ポトフ さんしょくソテー もやしとコーンのサラダ (ごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, さとう, ジャガイモ, ごまドレッシング	きなこ, ぎゅうにゅう, とりにく, ウインナー	たまねぎ, にんじん, キャベツ, さやいんげん, えだまめ, とうもろこし, もやし, こまつな	613 kcal 24.7 g
3 水	ごはん のりつくだに ◎韓国料理◎	ミヨックク なまあげのなんばんに キャベツとえのきのナムル (ちゅうなかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ, ごまあぶら, ごま, あぶら, さとう, でんぶん	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, わかめ, なまあげ, ぶたにく, だいたんぱく, みそ, のり	たまねぎ, ながねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, こまつな, えのき	600 kcal 27.2 g
4 木	よこわりまるパン	A B Cスープ てづくりコロッケ (ソース) ワインナーとコーンのソテー	ぎゅうにゅう	パン, マカロニ, ジャガイモ, あぶら, こむぎこ, パンこ	ぎゅうにゅう, ベーコン, おから, ぶたにく, だいたんぱく, ウインナー	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ほうれんそう, えだまめ, とうもろこし	630 kcal 27.4 g
5 金	せわりコッペパン	ニョッキとまめのボタージュ ツナコーンペースト (ノンエッグマヨ) もやしソテー	ぎゅうにゅう	パン, ポテトニョッキ, あぶら	ぎゅうにゅう, ベーコン, いんげんまめ, とうにゅう, チーズ, ツナ	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, とうもろこし, もやし, ピーマン	584 kcal 25.2 g
8 月	ゆでうどん	カレーユドンのつゆ やさいチップス みかん	ぎゅうにゅう	うどん, でんぶん, あぶら, さつまいも	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ	ほうれんそう, たまねぎ, にんじん, しめじ, ながねぎ, れんこん, さやいんげん, かぼちゃ, みかん	645 kcal 23.1 g
9 火	ごはん 12/8事納め	おことじる さばのしおやき きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう	こめ, さといも, こんにゃく, あぶら, こんにゃく, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, あずき, みそ, さば, あぶらあげ	だいこん, にんじん, ごぼう, きりぼし だいこん, さやいんげん	615 kcal 24.9 g
10 水	ごはん かつおぶりかけ	いしかりじる ちぐさやき にくやさいいため	ぎゅうにゅう	こめ, ジャガイモ, あぶら, バター, さとう, でんぶん	ぎゅうにゅう, さけ, とうふ, みそ, たまご, とうにゅう, とりにく, ひじき, ぶたにく, かつおぶし, あおのり	しょうが, にんじん, ごぼう, だいこん, キャベツ, たまねぎ, しめじ, ながねぎ, しいたけ, にんにく, はくさい, もやし, こまつな	617 kcal 31.8 g
11 木	しょくパン	チリコンカン ほしがたボテト キャベツとわかめのサラダ (ちゅうなかドレ)	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, こむぎこ, バター, ジャガイモ	ぎゅうにゅう, だいす, きんときまめ, ひよこまめ, レンズまめ, ぶたにく, だいたんぱく, ベーコン, わかめ	しょうが, ににく, セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ, トマト, キャベツ	650 kcal 26.7 g
12 金	むぎごはん	あつあげとうずらのちゅうかに ほうれんそうのおひたし (かつおぶし・しょうゆ) プリン	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, こんにゃく, あぶら, さとう, でんぶん, ごまあぶら, ブリン	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, うずらたまご, かつおぶし	たまねぎ, にんじん, たけのこ, チンゲンさい, ながねぎ, しいたけ, ほうれんそう, キャベツ, もやし	621 kcal 23.8 g
15 月	バターロール	とうがんスープ さわらのチーズムニエル ナボリタンソテー	コーヒー ぎゅうにゅう	パン, はるさめ, あぶら, こむぎこ, パンこ, バター, スパゲッティ	コーヒーぎゅうにゅう, とりにく, さわら, チーズ, ぶたにく, ハム	とうがん, ながねぎ, しょうが, ににく, たまねぎ, にんじん, ビーマン, マッシュルーム, トマトピューレ	621 kcal 30.3 g
16 火	ごはん	さっぽろみそスープ わかさぎのからあげ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ, ジャガイモ, あぶら, バター, でんぶん, こんにゃく, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, とりにく, みそ, わかさぎ, くきわかめ, ぶたにく	しょうが, ににく, もやし, たまねぎ, にんじん, にら, とうもろこし, ごぼう, さやいんげん	586 kcal 23.1 g
17 水	ごめこッペパン	ラビオリースープ ワインナーいりスクランブル ポテトサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	ごめこパン, こむぎこ, パンこ, バター, ジャガイモ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン, たまご, ウィンナー	ににく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ほうれんそう, さやいんげん, とうもろこし	597 kcal 27.2 g
18 木	わかめごはん	はくさいのみそしる ぶりのたつたあげ こまつなとえのきのおひたし (しょうゆ)	みかん ジュース	こめ, でんぶん, あぶら	わかめ, とうふ, あぶらあげ, みそ, ぶり	みかんジュース, はくさい, ながねぎ, しょうが, ににく, こまつな, えのき, キャベツ	621 kcal 22.6 g
19 金	しょくパン だいすりいり チョコクリーム	クリームシチュー いかといんげんのガリバいため キャベツソテー	ぎゅうにゅう	パン, ジャガイモ, あぶら, こむぎこ, バター, チョコクリーム	ぎゅうにゅう, とりにく, いんげんまめ, とうにゅう, なまクリーム, チーズ, いか, ハム	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, さやいんげん, ににく, キャベツ, こまつな	601 kcal 29.9 g
22 月	むぎごはん ハッシュドポーク 12/22冬季	キャベツとコーンのサラダ (コーンドレ) ゆずゼリー	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, バター, あぶら, こむぎこ, コンドレッシング, ゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまクリーム	ににく, しょうが, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, しめじ, キャベツ, とうもろこし	638 kcal 20.1 g
23 火	チョコチップパン	たからさがしスープ スペイシーフライドチキン クリスマスサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, こむぎこ, でんぶん	ぎゅうにゅう, とりにく	キャベツ, たまねぎ, にんじん, もやし, しょうが, ににく, こまつな, あかビーマン, とうもろこし	632 kcal 27.1 g
24 水	しょくパン	イタリアンスープ カレー マカロニグラタン ほうれんそうとキャベツのサラダ (ちゅうなかドレ)	ぎゅうにゅう	パン, パンこ, マカロニ, あぶら, バター, こむぎこ	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, チーズ, ウィンナー, いんげんまめ, とうにゅう, なまクリーム	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, マッシュルーム, ほうれんそう, キャベツ, もやし	610 kcal 25.9 g

・都合により献立が変更になる場合があります。

・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。TEL 042-597-3414

= 2学期の給食最終日 =

本宿小 12月23日(火)
大久野小・平井小 12月24日(水)

日の出町平均	618	25.9
学校給食摂取基準(範囲)	650	(21~33)



とうじ
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日は長い夜を乗り越えるために、太陽に向かって走る運が向いてくると考えられていたところから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

