



令和7年度 12月分学校給食献立表

《12月のきゅうしょくもくひょう：食事のマナーに気をつけよう》

岩国市立灘小学校

日	曜日	種類	献立名	おもなさいりょう				栄養価	家庭でとってほしい食品
				あかいろの食品 (おもに体をつくるものになる)	みどりの食品 (おもに体の働きを助えるものになる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのものになる)	その他の食品	エネルギー kcal 食塩 g	
1	月	主食	ごはん			こめ		618	魚
		主菜	だいこんのマーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	だいこん たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぶん	しょうゆ		
		副菜	せんざりじゃがいものサラダ	わかめ	キャベツ にんじん きゅうり えだまめ	じゃがいも あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6		
2	火	主食	ごはん			こめ		625	いも類
		主菜	さばのみそに	さば みそ		さとう			
		副菜	ごもくきんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん	こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ さけ		
		副菜	すましじる	とうふ あぶらあげ わかめ	だいこん もやし にんじん こまつな		ごんぎ、かつおだし、しょうゆ、しお		
3	水	主食	パン			パン		605	種実類
		主菜	はくさいとにくだんごのスープ	ミートボール とうふ	はくさい にんじん こまつな えのきだけ		しょうゆ しお こしょう		
		副菜	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン	えだまめ にんじん	じゃがいも あぶら	しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.1		
4	木	主食	ごはん			こめ		610	海藻
		主菜	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	じゃがいも こんにゃく さとう ごま	しょうゆ さけ		
		副菜	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.6		
5	金	主食	パン			パン		663	乳製品
		主菜	くじらのアングレーズ	くじら		あぶら さとう パンこ	ウスターソース		
		副菜	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト とうもろこし パセリ	じゃがいも	しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.9		
8	月	主食	ごはん			こめ		613	小魚
		主菜	ポークカレー	ぶたにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら バター こむぎこ はちみつ	カレーこ ウスターソース しょうゆ トマトピューレ		
		副菜	ひじきとツナのサラダ	ひじき ツナみずに	キャベツ きゅうり にんじん	ごま マヨネーズ	しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.4		
12月9日(火) 台湾料理									
9	火	主食	ごはん			こめ		670	豆類
		主菜	ルーローハンのぐ	ぶたにく うずらたまご	たまねぎ たけのこ こまつな しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぶん	さけ しょうゆ こしょう		
		副菜	すいぎょうざスープ	すいぎょうざ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ きくらげ しいたけ		しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.8		
10	水	主食	しょうパン			パン		589	乳製品
		主菜	ちゃんぽんめん	ぶたにく いか	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ	ちゃんぽんめん あぶら	しょうゆ しお こしょう		
		副菜	こまつなサラダ	ツナみずに	こまつな きゅうり キャベツ レモンかじゅう	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5		
11	木	主食	ごはん			こめ		624	きのこ類
		主菜	みそおでん	とりにく 卵まあげ うずらたまご ちくわ みそ	だいこん	さといち こんにゃく さとう	かつおだし みりん しょうゆ		
		副菜	ごまあえ		ほうれんそう もやし	ごま さとう	しょうゆ		
		デザート	みかん		みかん		1.6		
12	金	主食	パン チョコパテ			パン チョコパテ		649	豆類
		主菜	しろみざかなのフライ	ホキ		あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	しお		
		副菜	ポトフ	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	じゃがいも	しお しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3		
15	月	主食	ごはん			こめ		654	海藻
		主菜	だいすいりとりそぼろ	とりにく たまご だいす	えだまめ たまねぎ にんじん しょうが	さとう	しょうゆ みりん		
		副菜	とんじる	ぶたにく なまあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ	さつまいも こんにゃく	にぼし		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.6		
16	火	主食	ごはん			こめ		613	果物
		主菜	なっとうみそ	なっとう ぶたにく みそ	ねぎ	さとう さけ みりん			
		副菜	だいこんとさといものそぼろに	とりにく なまあげ	だいこん にんじん しいたけ しょうが	さといち あぶら さとう でんぶん	みりん さけ しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.6		
17	水	主食	パン			パン		580	豆類
		主菜	とりにくのケチャップに	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ マッシュルーム とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう ケチャップ ウスターソース		
		副菜	チーズサラダ	チーズ	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	あぶら さとう	す しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3		
12月18日(木) クリスマス献立									
18	木	主食	チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ	こめ さとう あぶら	しお ケチャップ しょうゆ	653	小魚
		主菜	ささみかつ	とりにく		あぶら こめこ でんぶん	しお		
		副菜	ABCスープ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	マカロニ	しお こしょう しょうゆ		
		デザート	クリスマスのふわっとショコラ	とうにゅう		さとう もちこ でんぶん	ココアパウダー		
19	金	主食	パン			パン		616	豆類
		主菜	タラとマカロニのクリームに	タラ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう	マカロニ バター こむぎこ	しお こしょう		
		副菜	ブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー キャベツ	あぶら さとう	す しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5		
12月22日(月) 冬至献立									
22	月	主食	ごはん			こめ		649	乳製品
		主菜	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	しょうゆ		
		主菜	おやこに	とりにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	さけ しょうゆ		
		副菜	そくせきづけ	くきわかめ	キャベツ きゅうり	ごま			
23	火	主食	ごはん			こめ		607	小魚
		主菜	ハヤシシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも あぶら さとう	トマトピューレ ケチャップ		
		副菜	いわくにあかだいのサラダ	ツナみずに	いわくにあかだいこん ほうれんそう にんじん	ごま マヨネーズ さとう	しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.6		
24	水	主食	パン			パン		622	魚
		主菜	ミートボールのケチャップに	ミートボール	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ マッシュルーム とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう ケチャップ ウスターソース		
		副菜	フルーツミックス		みかん パイナップル もも みかんジュース				
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.9		

台湾の「インド太平洋戦略シンクタンク」「台日産経友好促進会」という活動団体から、台湾米を寄付してもらいました。12月8日(月)と12月9日(火)の給食で使わせていただきます。