



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	おもなさいりよつ				栄養価 エネルギー kcal 食塩 g	家庭でつ てほしい食 品
			あかいの食品 (おもに体をつくるものとなる)	みどりの食品 (おもに体の腸子を整えるものとなる)	さいろの食品 (おもにエネルギーのもととなる)	その他の食品		
1 月	主食	ごはん			ごめ		618	魚
	主菜	だいこんのマーポーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	だいこん だけのこ たまねぎ にんじん しいたけ に ら しうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぶん	しょうゆ		
	副菜	せんぎ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	じゅがいも あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう		
	飲み物	きゅうにゅう	きゅうにゅう					
2 火	主食	ごはん			ごめ		625	いも類
	主菜	さばのみぞに	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 だけのこ 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		にんにく かつおだし しょうゆ しお		
3 水	飲み物	きゅうにゅう	きゅうにゅう				2.0	種実類
	主食	パン			パン			
	主菜	はくさいとにかくだんごのスープ	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	じゃがいもとペーコンのサラダ	ペーコン	えだまめ にんじん	じゅがいも あぶら	しお こしょう		
4 木	飲み物	きゅうにゅう	きゅうにゅう				2.1	海藻
	主食	ごはん			ごめ			
	主菜	かんこくふうにくじやが	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	じゅがいも 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		
5 金	飲み物	きゅうにゅう	きゅうにゅう				1.6	乳製品
	主食	パン			パン			
	主菜	くじらのアングレーズ	くじら		あぶら さとう パン	ウスターソース		
	副菜	ミネストローネ	ペーコン	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 バセリ	じゅがいも	しょうゆ しお こしょう		
8 月	飲み物	きゅうにゅう	きゅうにゅう				1.4	小魚
	主食	ごはん			ごめ			
	主菜	ポークカレー	ぶたにく しきはなまめ	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	カレーご 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	キャベツ きゅうり にんじん	ごま マヨネーズ	しょうゆ		
12月9日(火) 台湾料理								
9 火	主食	ごはん			ごめ		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 だけのこ 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	きゅうにゅう	きゅうにゅう					
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	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	きゅうにゅう	きゅうにゅう					
11 木	主食	ごはん			ごめ		624	きのこ類
	主菜	みそおでん	とりにく なまあげ 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		
	チルド	みかん		みかん				
12 金	飲み物	きゅうにゅう	きゅうにゅう				2.3	豆類
	主食	パン チョコパテ			パン チョコパテ			
	主菜	しろみさかなのフライ	ホキ		あぶら パン	あぶら パン こむぎこ でんぶん しお		
	副菜	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん から キャベツ	じゅがいも	しお しょうゆ		
15 月	飲み物	きゅうにゅう	きゅうにゅう				654	海藻
	主食	ごはん			ごめ			
	主菜	だいすりりとりそぼろ	とりにく たまご だいすり	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 ほくさい ねぎ	さつまいも こんにゃく	にぼし		
16 火	飲み物	きゅうにゅう	きゅうにゅう	2年生が収穫した さつまいもを 使用します。			1.6	果物
	主食	ごはん			ごめ			
	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	さといも あぶら さとう でんぶん	みりん さけ しょうゆ		
17 水	飲み物	きゅうにゅう	きゅうにゅう				1.6	豆類
	主食	パン			パン			
	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		
18 木	飲み物	きゅうにゅう	きゅうにゅう				2.3	豆類
	主食	チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ	ごめ さとう あぶら	しお ケチャップ しょうゆ		
	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		
19 金	チルド	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	2.1	豆類
	飲み物	きゅうにゅう	きゅうにゅう					
	主食	パン			パン			
	主菜	タラとマカロニのクリームに	タラ とりにく きゅうにゅう 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		
22 月	チルド	プロッコリーのサラダ	ハム	プロッコリー キャベツ	あぶら さとう	す しお こしょう	2.5	豆類
	飲み物	きゅうにゅう	きゅうにゅう					
	主食	ごはん			パン			
	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 こむぎこ	しょうゆ		
23 火	チルド	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	1.7	乳製品
	飲み物	そくせきづけ	くきわかめ	キャベツ きゅうり	ごま			
	主食	ごはん	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	主菜	ハヤシチュー	ぶたにく					
24 水	チルド	いわくにあかだいこんのサラダ	ツナみず	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	1.6	小魚
	飲み物	きゅうにゅう	きゅうにゅう					
	主食	パン	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		
	主菜	ミートボールのケチャップに	ミートボール	みかん バイナップル もも みかんジュース				
24 水	チルド	フルーツミックス	きゅうにゅう	きゅうにゅう			1.9	魚
	飲み物	きゅうにゅう	きゅうにゅう					

12月23日(火) 岩国の伝統野菜「岩国赤大根」

23 火	主食	ごはん			ごめ		607	小魚
	主菜	ハヤシチュー	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	いわくにあかだいこんのサラダ	ツナみず	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	きゅうにゅう	きゅうにゅう					
24 水	主食	パン	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	622	魚
	主菜	ミートボールのケチャップに	ミートボール	みかん バイナップル もも みかんジュース				
	副菜	フルーツミックス						
	飲み物	きゅうにゅう	きゅうにゅう					