

給食終了日

23日(火):七小

24日(水):一小・二小・三小・五小・六小・八小

25日(木):四小

## 令和7年度 12月分 小学校給食予定表


 国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

## 【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
1(月)	もちむぎごはん こまつなボールとふのみそしる やきこもちしやも2ほん だいずひじきに ていおんさっきんぎゅうにゅう	こまつなボールてん、み そ、ししゃも、ぶたにく、あ ぶらあげ、ひじき、だい ず、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、もちむぎ、 なたねあぶら、ふ、さとう	にんじん、 <b>だいこん</b> 、え のきだけ、 <b>ながねぎ</b>	598kcal 22.9g
2(火)	ごはん キムムッチ(かんこくふうのりふりかけ) ワタンスープ さばのカレーやき こんにやくサラダバンバンジードレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	のり、ちりめんじゃこ、さ ば、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、ごまあぶら、さとう、 ごま、ワタタン	にんにく、 <b>はくさい</b> 、も やし、 <b>ながねぎ</b> 、しょう が、こんにやく、 <b>キャベ ツ</b> 、にんじん、きゅうり	619kcal 26.2g
3(水)	ミルクパン ミネストローネスープ カルボナーラポテト みかん ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ミックスビー ズ、ぶたにく、なまクリ ム、チーズ、ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、じゃ がいも	にんにく、セロリ、たま ねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、 トマト、ケチャップ、トマト、 ホールコーン、パセリ、 みかん	593kcal 24.7g
4(木)	マーボーどん イカナゲツ 1〜2ねん1こ 3〜6ねん2こ だいこんじゃこサラダちゅうかドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、とう ふ、みそ、イカナゲツ、ち りめんじゃこ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、さとう、でんぶん、ご まあぶら	にんにく、しょうが、たま ねぎ、あかピーマン、 <b>な がねぎ</b> 、にんじん、 <b>だい こん</b> 、こまつな	640kcal 31.8g
5(金)	ふゆやさいかレーライス ホキのパンこやき はくさいのサラダレモンドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ホキ、あおさの り、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、さとも、さとう、こ むぎこ、オリーブオイル、 パンこ	にんにく、しょうが、セロ リ、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、れんこん、トマト、 りんご、 <b>はくさい</b> 、 <b>キャ ベツ</b> 、きゅうり、レモン	672kcal 27.3g
8(月)	ごはん おことじる ガリごまチキン かいそうサラダ・ちゅうかドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	あぶらあげ、みそ、とりに く、わかめ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、さとも、ごま、ごま あぶら、ドレッシング	ごぼう、にんじん、 <b>だい こん</b> 、 <b>はくさい</b> 、 <b>なが ねぎ</b> 、にんにく、きゅうり、 もやし	585kcal 30.0g
9(火)	ごはん ひきにくのうまみスープ やきぎょうざ 1〜4ねん2こ 5〜6ねん3こ もやしのナムル ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、ぎょうざ、 ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たま ねぎ、にんじん、 <b>キャベ ツ</b> 、チンゲンサイ、 <b>なが ねぎ</b> 、もやし、こまつな、 きゅうり	581kcal 22.0g
10(水)	はいがしよくパン ブルーベリージャム やさいスープ サーモンメンチカツ マカロニサラダコールスロッドレッシングあえ コーヒーミルク	とりにく、サーモンメンチ カツ、コーヒーミルク	パン、ブルーベリージャ ム、なたねあぶら、マカロ ニ、ノンエッグマヨネーズ、さ とう	にんにく、セロリ、たま ねぎ、にんじん、 <b>はくさい</b> 、 こまつな、 <b>キャベツ</b> 、 きゅうり	582kcal 32.0g
11(木)	ビビンバどん わかめスープ ほしがたポテト 1〜4ねん2こ 5〜6ねん3こ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、みそ、 とうふ、わかめ、ぎゅう にゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、さとう、ごまあぶら、 ごま、ハッシュドポテト	にんにく、しょうが、たけ のこ、たまねぎ、にんじ ん、こだいずもやし、はく さいキムチ、にら、こまつ な、 <b>ながねぎ</b> 、チンゲン サイ	567kcal 23.8g
12(金)	ごはん しおやさいワタンスープ とりにくのからあげ きんぴらごぼう ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、ぎゅう にゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、さとう、ワタタン、で んぶん	にんにく、しょうが、たま ねぎ、にんじん、 <b>キャベ ツ</b> 、もやし、チンゲンサ イ、ごぼう、こんにやく	617kcal 28.4g
15(月)	ごはん とうふとわかめのみそしる あかうおのかすづけやき きりぼしだいこんのもの ていおんさっきんぎゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ、わか め、みそ、あかうおのか すづけ、とりにく、だい ず、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、さとう	<b>はくさい</b> 、えのきだけ、 <b>ながねぎ</b> 、にんじん、き りぼしだいこん、しいた け	575kcal 29.6g

給食終了日

23日(火):七小

24日(水):一小・二小・三小・五小・六小・八小

25日(木):四小

## 令和7年度 12月分 小学校給食予定表


 国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

## 【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
16(火)	こまつなとりなんばんうどん ちくわのいそべあげ 1~4ねん1ぽん 5~6ねん2ぽん キャベツともやしのおかししょうゆあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ、ちくわ、あおさのり、かつおぶし、ぎゅうにゅう	めん、さとう、でんぷん、なたねあぶら、ごまあぶら	だいこん、しめじ、こまつな、 <b>ながねぎ</b> 、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、もやし	662kcal 25.9g
17(水)	くろざとうしょくパン ★あったかホカホカポトフ★ ★アジフライ★ ★キュウリツナマヨ★ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ウインナー、アジ、ツナ、ぎゅうにゅう	パン、オリーブオイル、 <b>じゃがいも</b> 、こむぎこ、パンこ、なたねあぶら、ノンエッグマヨネーズ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、ホールコーン、 <b>はくさい</b> 、きゅうり	609kcal 26.5g
18(木)	みそぶたどん まゆたまじる キャベツサラダたまねぎドレッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、とりにく、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあぶら、さとう、しらたまどんご	しょうが、 <b>だいこん</b> 、にんじん、しめじ、こまつな、 <b>ながねぎ</b> 、 <b>キャベツ</b> 、きゅうり、たまねぎ	634kcal 27.0g
19(金)	ごはん けんちんじる ゆずかおるさわらのたつたあげ かぼちゃのそぼろあん ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、とうふ、さわら、ぶたにく、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあぶら、さとう、でんぷん、さとう	ごぼう、にんじん、 <b>だいこん</b> 、こんにゃく、ゆず、しょうが、かぼちゃ、さいいんげん	657kcal 28.7g
22(月)	ごはん なまあげのみそしる あつやきたまご ぶたキムチいため ていおんさつきんぎゅうにゅう	なまあげ、みそ、あつやきたまご、ぶたにく、ぎゅうにゅう	<b>せいはくまい</b> 、なたねあぶら、さとう、ごまあぶら	<b>だいこん</b> 、にんじん、えのきだけ、こまつな、はくさいキムチ、たまねぎ、エリンギ、にら	647kcal 27.1g
23(火)	あげパン アルファベットマカロニスープ とりにくのハニーマスタードやき ほしのサラダフレンチドレッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、かまぼこ、ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、さとう、 <b>じゃがいも</b> 、マカロニ、はちみつ	セロリ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、こまつな、 <b>キャベツ</b> 、きゅうり、りんご	591kcal 27.7g
24(水)	コーンライス はくさいのとうにゅうクリームスープ ほしがたメンチカツ ブロッコリーサラダオリーブオイルドレッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、とうにゅう、メンチカツ、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあぶら、こむぎこ、さとう、オリーブオイル	ホールコーン、セロリ、たまねぎ、にんじん、 <b>はくさい</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>フロッキー</b> 、にんにく、レモン	696kcal 22.8g
25(木)	みそやきおにぎり とんじる チキンカツソースがけ うましおキャベツ ていおんさつきんぎゅうにゅう	みそ、ぶたにく、なまあげ、とりにく、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあぶら、さとう、 <b>じゃがいも</b> 、こむぎこ、パンこ、ごまあぶら、ごま	ごぼう、にんじん、 <b>だいこん</b> 、こんにゃく、 <b>ながねぎ</b> 、 <b>キャベツ</b> 、にんにく	677kcal 31.5g

月平均栄養価 エネルギー 621kcal たんぱく質 27.2g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

魚には、骨があります。



## 二十四節気献立

大雪(たいせつ)

本格的に冬がやってくる頃です。動物たちは冬ごもりの時期に入り、各地では雪が降り積もりはじめます。

冬至(とうじ)

一年でいちばん昼が短く、夜が長い頃です。寒さを乗り切るために、栄養価の高いかぼちゃを食べ、ゆず湯につかり無病息災を願います。



※太字は くにたち野菜・お米です お米・大根・じゃが芋・フロッキー・長ねぎ・白菜

## 【12月17日(水)三小・夢の給食献立】

「★あったかホカホカポトフ★」「★アジフライ★」

「★キュウリツナマヨ★」は、三小の給食委員が、「夢の給食」を募集し、1年生から6年生まで考えた提案の中から給食委員が給食を選び、更にカムカムキッチンの栄養士が実現できそうなメニューに決定しました。夢の給食に近づくように、工夫を重ねたので、ぜひ食べてみてください！