

令和7年12月分 学校給食献立予定表 藤沢南小学校

献立名				主な材料名			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)		
1	月	ごはん	とりとねぎのやきとりふう はくさいとみずなのつけもの みそしる	牛乳	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ながねぎ はくさい みずな たまねぎ かんぴょう	595 23.8 321
2	火	こどもパン	やきそば フルーツポンチ	牛乳	こどもパン さとう むしちゅうかめん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく あおさ	きやべつ もやし にんじん たまねぎ りんごかん おうとうかん パイナップルかん	638 21.7 292
3	水	ぴりから にくみそごはん	だいこんナムル はるさめスープ	牛乳	ごはん さとう なたねあぶら でんぶん こまあぶら しろごま はるさめ	ふたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく ねしょうが だいこん きくらげ こまつな	620 26.8 308
4	木	にくうどん	ちくわのてんぶら ごまあえ	牛乳	じごなうどん こむぎこ こめこ なたねあぶら さとう しろごま	ふたにく ぎゅうにゅう やきちくわ	ながねぎ にんじん ほししいたけ こまつな もやし	611 24.9 317
5	金	こまつなピラフ	ふゆやさいのスープ カレーふうみのグリルポテト	牛乳	せいはくまい むぎ なたねあぶら バター じゃがいも	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう ウィンナー	たまねぎ にんじん コーン にんにく こまつな だいこん はくさい	595 21.8 303
8	月	ごはん	ぶたにくとさといものいために しっとりふりかけ みそしる	牛乳	むぎごはん さといも さとう ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ みそ はなかつお あぶらあげ	にんにく ねしょうが にんじん ほししいたけ だいこん こんにゃく はくさい こまつな	604 23.1 369
9	火	こくとう きなこあげパン	れんこんいりとりだんごのスープ くだもの	牛乳	コッペパン なたねあぶら くろざとう でんぶん	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ふたにく たまご	ながねぎ ねしょうが れんこん にんじん こまつな たけのこ みかん	595 24.6 341
10	水	かてめし	ほっけのからあげ いものこじる	牛乳	せいはくまい もちごめ なたねあぶら さとう でんぶん こめこ さといも	あぶらあげ ぎゅうにゅう ほっけ とりにく みそ	だいこん にんじん ほししいたけ こんにゃく ごぼう えのきたけ	601 24.8 293
11	木	カレーライス	かふうサラダ	牛乳	ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター はるさめ ごまあぶら さとう	ふたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが もやし きやべつ	645 21.6 271
12	金	かんとんめん	レモンヨーグルトケーキ だいこんのちゅうかふうつけもの	牛乳	ホットラーメン さとう なたねあぶら ごまあぶら でんぶん こむぎこ バター	ぶたにく えび ぎゅうにゅう たまご ブレーンヨーグルト	もやし はくさい にんじん ちんげんさい ねしょうが にんにく れもん だいこん だいこんば	610 24.9 335
15	月	しおかぜごはん	とりにくのこうみしようゆかけ とんじる	牛乳	せいはくまい もちきび しろごま さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら じゃがいも	やきちくわ きざみこんぶ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ばんのうねぎ ながねぎ ねしょうが こんにゃく にんじん だいこん ごぼう	641 28.7 334
16	火	フレンチトースト	スパゲティミートソース フレンチサラダ	牛乳	しょくパン バター さとう スパゲティ なたねあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく エダムパウダー	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり きやべつ コーン	625 27.6 328
17	水	ごはん	にくどうふ じゃこのしょうがに いそのかあえ	牛乳	ごはん さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ はなかつお ちりめんじゃこ きざみのり	たまねぎ にんじん しらたき ねしょうが ほうれんそう えのきたけ	610 28.9 521
18	木	しおあじピラフ	やきワインナー やさいスープ	牛乳	せいはくまい むぎ なたねあぶら バター じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ワインナー ベーコン	マッシュルーム たまねぎ にんじん きやべつ	602 25.0 263
19	金	おっきりこみ	かぼちゃのみつがらめ こんにゃくのみそでんがく	牛乳	ほうとう なたねあぶら バター さとう	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ かぼちゃ こんにゃく ゆず	585 20.2 309
22	月	クロワッサン	フライドチキン ミネストラスープ みるくゼリーおうとうソース	牛乳	クロワッサン こむぎこ でんぶん なたねあぶら アルファベットマカロニ オリーブゆ さとう	コーヒーぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん きやべつ たまねぎ にんにく セロリ ホールトマト こなかんてん おうとうかん レモン	614 25.8 306
給食回数		《16回》		平均栄養量			612 24.0 326	

※都合により献立を変更することがあります。