

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)	体の調子を整える(緑)	
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		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 かんびょう	595 23.8 321
2	火	こどもパン	やきそば フルーツポンチ		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 ぶたにく あおさ	きゃべつ 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	びりから にくみそごはん	だいこんナムル はるさめスープ		ごはん さとう なたねあぶら でんぶん ごまあぶら しろこま はるさめ	ぶたにく 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	ちくわのてんぷら ごまあえ		じごなうどん こむぎこ こめこ なたねあぶら さとう しろこま	ぶたにく 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		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		むぎごはん さといも さとう ごまあぶら しろこま	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		コッペパン なたねあぶら くろざとう でんぶん	きなこと ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく 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 はくさい 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		せいはくまい もちこめ 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 えのきだけ	601 24.8 293
11	木	カレーライス	かふうサラダ		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	ぶたにく 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 きゃべつ	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		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ょうゆかけ とんじる		せいはくまい もちきび しろこま 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		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 きゃべつ 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		ごはん さとう しろこま	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 えのきだけ	610 28.9 521
18	木	しおあじピラフ	やきウィンナー やさいスープ		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 ウィンナー ベーコン	マッシュルーム たまねぎ にんじん きゃべつ	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		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		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 きゃべつ たまねぎ にんにく セロリ ホールトマト こなかてん 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。