

令和7年度

12月学校給食 献立表

坂城町食育・学校給食センター

	主 食	献立名		栄 養 の は た ら き お よ び 食 品						県産食材	小学校		欠 食
		汁		体をつくる		体の調子をよくする		エネルギーになる			エネルギー	エネルギー	
		主 菜		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質	
		副 菜									脂質	脂質	
1月	ミニコッペパン 牛乳	冬野菜たっぷりスープ スパゲッティミートソース フルーツポンチ		鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつ菜 パセリ	だいこん 白菜 玉ねぎ にんにく 桃 レモン	コッペパン スパゲッティ ナタデココ レモンカットゼリー シャイン マスカットゼリー	オリーブ油	豚肉 牛乳 にんじん だいこん	569 kcal 22.3 g 17.4 g 2.3 g	696 kcal 26.5 g 20.0 g 3.0 g	
2火	麦ごはん 牛乳	とりごぼうスープ きびなごのかりかり揚げ ガパオライスの具		鶏肉 豆腐 きびなごの かりかり揚げ 大豆 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ にんにく しょうが	麦ごはん 小麦粉	キャノーラ油	豆腐 大豆 豚肉 牛乳 にんじん えのきたけ 麦ごはん	665 kcal 26.8 g 24.9 g 1.5 g	825 kcal 31.4 g 28.6 g 1.8 g	
3水	わかめごはん 牛乳	きのこの沢煮椀 カレー金平 坂城のりんご		豚肉 鶏肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつ菜 さやいんげん	えのきたけ しめじ しいたけ ごぼう りんご	わかめごはん こんにゃく 砂糖	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん えのきたけ しめじ 豆腐 りんご 麦ごはん	574 kcal 21.7 g 15.5 g 2.5 g	707 kcal 25.4 g 17.4 g 3.0 g	
4木	ソフトめん 牛乳	ねずこんのきつねうどん汁 米粉のかき揚げ 磯香和え		豚肉 なると 油揚げ	のり 牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 ねずみだいこん えのきたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	ソフトめん でんぷん 米粉の かき揚げ	キャノーラ油	豚肉 牛乳 油揚げ にんじん ねずみだいこん えのきたけ キャベツ ソフトめん	629 kcal 21.5 g 19.5 g 2.4 g	781 kcal 26.2 g 22.2 g 2.7 g	
5金	麦ごはん 牛乳	とん汁 鮭の西京みそ焼き 大根のそぼろ煮		豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 鮭の 西京みそ漬け	牛乳	かぼちゃ にんじん	ごぼう ねぎ だいこん えだまめ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん	キャノーラ油	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 にんじん だいこん 麦ごはん	635 kcal 24.0 g 16.9 g 2.1 g	788 kcal 28.1 g 19.2 g 2.5 g	
8月	黒糖パン 牛乳	コンソメスープ ポテトカップグラタン ねずみ大根ドレッシングサラダ		ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ だいこん コーン キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも ポテトカップ グラタン	キャノーラ油 ドレッシング	牛乳 にんじん だいこん キャベツ	621 kcal 20.2 g 22.5 g 2.4 g	792 kcal 23.9 g 28.7 g 3.1 g	
9火	麦ごはん 牛乳	さつま汁 厚揚げのピリ辛肉みそがけ れんこんサラダ		鶏肉 みそ 厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ しょうが キャベツ れんこん コーン	麦ごはん さつまいも 砂糖 でんぷん	キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ	みそ 豚肉 牛乳 しめじ にんじん だいこん キャベツ 麦ごはん さつまいも	659 kcal 23.4 g 22.5 g 1.9 g	821 kcal 27.8 g 25.6 g 2.6 g	
10水	麦ごはん 牛乳	もずくのかき玉汁 ホキのレモンソース ウィルスに負けないサラダ		かまぼこ 卵 ホキ	もずく 牛乳	にんじん しそ ブロッコリー かぼちゃ	えのきたけ 白菜 レモン	麦ごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油	牛乳 にんじん えのきたけ 麦ごはん	600 kcal 23.1 g 19.3 g 2.4 g	760 kcal 29.6 g 21.9 g 3.0 g	
11木	麦ごはん 牛乳	中華スープ ビビンバ ごま和え		鶏肉 豆腐 なると 豚肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	たけのこ 白菜 えのきたけ きくらげ にんにく ぜんまい 大豆もやし キャベツ	麦ごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油 ごま	豆腐 豚肉 牛乳 にんじん えのきたけ キャベツ 麦ごはん	576 kcal 24.6 g 18.7 g 2.4 g	721 kcal 29.0 g 21.1 g 2.8 g	
12金	麦ごはん 牛乳	冬野菜カレー ソース鮭フライ みかん		豚肉 豆腐 鮭フライ	脱脂粉乳 牛乳	にんじん こまつ菜	玉ねぎ しめじ にんにく あんず しょうが りんご だいこん みかん	麦ごはん じゃがいも 砂糖	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん しめじ あんず だいこん 麦ごはん	711 kcal 24.6 g 22.0 g 2.0 g	884 kcal 29.3 g 25.0 g 2.2 g	
15月	コッペパン 牛乳	ABCスープ ホワイトinハンバーグ(大豆)デミグラスソース コーンサラダ		鶏肉 ホワイト ハンバーグ (大豆)	牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ	玉ねぎ コーン えのきたけ セロリー キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ 砂糖 でんぷん	キャノーラ油	牛乳 にんじん えのきたけ キャベツ	589 kcal 24.6 g 20.3 g 2.8 g	711 kcal 29.1 g 23.4 g 3.6 g	
16火	麦ごはん 牛乳	ふのみそ汁 クロマトウダイの塩こうじ焼き 昆布煮豆		豆腐 みそ クロマトウダイ 大豆 さつま揚げ	わかめ こんぶ 牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ	麦ごはん ふ じゃがいも こんにゃく 砂糖	オリーブ油 キャノーラ油	豆腐 みそ 大豆 牛乳 にんじん 麦ごはん	629 kcal 29.6 g 19.1 g 2.7 g	802 kcal 37.2 g 22.5 g 3.3 g	
17水	麦ごはん 牛乳	わかめスープ オープンで焼き肉 もやしのナムル		鶏肉 なると 豚肉 みそ	わかめ 牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが だいこん 大豆もやし	麦ごはん 砂糖	キャノーラ油 ごま油 ごま	豚肉 みそ 牛乳 にんじん だいこん 麦ごはん	587 kcal 26.2 g 19.8 g 2.3 g	731 kcal 30.7 g 22.3 g 2.8 g	
18木	ソフトめん 牛乳	みそラーメンスープ 揚げぎょうざ ツナサラダ		鶏肉 みそ ぎょうざ ツナ	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし ごぼう コーン キャベツ ねぎ きゅうり レモン	ソフトめん でんぷん ミルメーク	キャノーラ油	みそ 牛乳 にんじん キャベツ ソフトめん	733 kcal 23.2 g 24.4 g 2.8 g	933 kcal 28.9 g 29.7 g 3.4 g	
19金	減量 麦ごはん 牛乳	かぼちゃほうとう汁 さばのゆうあん焼き 凍り豆腐の炒り煮		豚肉 みそ 油揚げ さば幽庵漬け ちくわ 凍り豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつ菜	白菜 ねぎ 玉ねぎ	麦ごはん ほうとう麺 砂糖	キャノーラ油	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 にんじん 麦ごはん	662 kcal 30.5 g 24.3 g 1.9 g	822 kcal 36.3 g 27.7 g 2.2 g	
22月	米粉パン 牛乳	ミネストローネ チキンのパン粉焼き コールスローサラダ		ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ だいこん しめじ コーン セロリー キャベツ	米粉パン パン粉 米粉のいちご ケーキ	オリーブ油 キャノーラ油 ドレッシング	牛乳 にんじん だいこん しめじ キャベツ	709 kcal 30.5 g 28.9 g 2.7 g	862 kcal 38.6 g 34.4 g 3.2 g	
23火	麦ごはん 牛乳	マーボー豆腐 野菜入り肉しゅうまい 春雨サラダ		豚肉 豆腐 みそ 野菜入り 肉しゅうまい	牛乳	にんじん	にんにく ねぎ しょうが たけのこ キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 でんぷん 春雨	ごま油 キャノーラ油	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 にんじん キャベツ 麦ごはん	639 kcal 26.5 g 17.9 g 1.9 g	829 kcal 33.5 g 21.6 g 2.3 g	坂城中

坂城町産食材

にんじん・キャベツ・ねずみ大根
ねずみ大根ドレッシング



ほうれん草



大根



白菜



かぶ



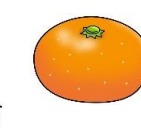
ブロッコリー



れんこん



こまつ菜



みかん

【給食で使われる旬の食材】

エネルギー	635	kcal	792	kcal
たんぱく質	24.9	g	30.1	g
脂質	20.9	g	24.2	g
食塩相当量	2.3	g	2.8	g