

令和7年度



12月分 予定献立表

小学校用

○村田町学校給食センター○

 こんげつ きゅうしほくひょう
 今月の給食目標

よい姿勢で食べよう

給食がない学校			献立名		使用する主な材料			栄養価			
日	曜	給食がない学校	行事食等	主 食	おかず	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g		
1	月		二中 リクエスト 給食	むぎ 麦ごはん	ブルコギ 春雨サラダ わかめスープ	ふたにく ハム わかめ ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ はくさい にら きゅうり キャベツ ねぎ もやし えのきたけ にんにく	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごま	611 25.0 19.6 2.1		
2	火			(ごはん)	ハヤシライス にんじんとツナのサラダ バナナ	ふたにく ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト きゅうり にんにく バナナ	こめ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ デミグラスルウ	649 21.7 20.1 1.9		
3	水			おからパン	洋風たまご焼き ブロッコリーのレモンサラダ 冬野菜のスープ	たまご チーズ ベーコン ツナ ウインナー おから	たまねぎ ほうれんそう かぶ きゅうり にんじん はくさい こまつな ブロッコリー レモン	パン さとう あぶら ドレッシング マヨネーズ	613 30.4 32.6 2.3		
4	木			ごはん	ソースかつ きんぴらごぼう 白菜としめじのみそ汁	ふたにく あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく はくさい しめじ ねぎ	こめ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも てんぷらこ	644 24.5 17.2 2.7		
5	金			ごはん	イワシの蒲焼き 野菜のごま酢和え にらたま汁	イワシ あぶらあげ とうふ たまご	きゅうり もやし にんじん しいたけ えのきたけ にら	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	609 25.2 21.2 2.0		
8	月			ごはん	タラのチリソースがけ 豆もやしのナムル ジャージャー豆腐角チーズ	タラ ふたにく ふたレバー なまあげ チーズ みそ	ねぎ だいずもやし きゅうり にんじん だけのこ しいたけ にら しょうが にんにく	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	679 30.4 24.1 2.9		
9	火			(ごはん)	油心丼 ほうれん草のごま和え まいたけのみそ汁	ふたにく たまご あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ しいたけ みつば ほうれんそう もやし にんじん まいたけ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも	584 26.0 17.6 1.9		
10	水			横割り丸パン	ハンバーグきのこソースがけ キャベツとコーンのサラダ クリームシチュー	ふたにく とり ハム スキムミルク なまクリーム だいず	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん ブロッコリー しめじ にんにく	パン さとう あぶら デミグラスルウ ドレッシング じゃがいも バター ホワイトソース	646 29.1 25.3 2.1		
11	木			ごはん	とり天 海そうとちくわの和え物 けんちん汁	とうふ ちくわ わかめ とりにく かんてん ささかま あぶらあげ	きゅうり コーン キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが にんにく	こめ てんぷらこ あぶら ドレッシング ごま じゃがいも	581 23.7 18.2 2.1		
12	金			(ごはん)	ボークカレー イタリアンサラダ パイナップル	ふたにく スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース えだまめ パプリカ コーン きゅうり ブロッコリー パイナップル しょうが にんにく	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング カレールウ	656 24.2 18.9 2.2		
15	月			ごはん	揚げぎょうざ(2個) パンパンジーサラダ 中華たまごスープ	とりにく ふたにく たまご とうふ ベーコン	きゅうり もやし はくさい ねぎ だけのこ しいたけ キャベツ	こめ あぶら ごま ドレッシング かたくりこ こむぎこ	591 22.9 21.0 1.5		
16	火			ごはん	とりそぼろ 小松菜のいそべ和え 沢煮梅	とりにく だいず ささかまほこ のり ふたにく あぶらあげ	にんじん グリンピース しいたけ だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし しょうが	こめ あぶら さとう かたくりこ	557 30.8 13.7 1.8		
17	水	今月の魚は ブリ!	みやぎ水産の日 二中 リクエスト給食	わかめごはん	ブリの照り焼き ひじきの炒り煮 さつま汁 みかん	ブリ とりにく だいず さつまあげ あぶらあげ わかめ とうふ ひじき みそ	にんじん えだまめ だいこん ごぼう ねぎ しょうが こんにゃく みかん	こめ ごま さとう かたくりこ あぶら さつまいも	621 26.2 19.1 2.6		
18	木			ごはん	なっとう キャベツのおかか和え じゃが豚キムチ りんご	なっとう ちくわ かつおぶし ふたにく	キャベツ にんじん もやし たまねぎ はくさい にら にんにく こんにゃく りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう	612 25.2 14.6 1.7		
19	金		クリスマス メニュー	バターロール パン	手作りフライドチキン クリスマスサラダ 星のコンソメスープ セレクトケーキ	とりにく たまご ハム ベーコン	ブロッコリー きゅうり パプリカ キャベツ にんじん たまねぎ セロリー しめじ にんにく	パン バター こむぎこ あぶら マカロニ ケーキ ノンオイルドレッシング	644 27.1 27.7 3.0		
22	月		冬至の日	むぎ (麦ごはん)	豚丼 冬至かぼちゃ かぶのみそ汁 ヨーグルト	ふたにく あずき とうふ わかめ ヨーグルト みそ	たまねぎ さやいんげん かぼちゃ かぶ ねぎ しょうが こんにゃく いちご	こめ むぎ あぶら さとう	639 28.9 14.3 1.5		
23	火			カラフル ピラフ	星のコロッケ(ソース) キャベツとハムのサラダ 白菜のコンソメスープ	ウインナー ハム チーズ ベーコン	にんじん ピーマン パプリカ もやし たまねぎ コーン きゅうり マッシュルーム キャベツ ブロッコリー はくさい にんにく	こめ バター あぶら こむぎこ パンこ マカロニ ドレッシング じゃがいも オリブ油 かたくりこ	625 20.3 24.7 3.5		
月平均栄養価				エネルギー：621kcal		たんぱく質：26.0g		脂質：20.6g		塩分：2.2g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※マークがある9日～12日、16日～18日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。


 丈夫な歯をつくらう!
 「カルシウムたっぷり
メニュー」

 よくかんで食べよう!
 「かみかみメニュー」

セレクト給食

 12月19日にクリスマスケーキのセレクト給食を実施
 します。事前に次の3つのうちから選んでもらいました。

- A: ロールケーキ
B: いちごケーキ
C: チョコケーキ

 当日は手作りのフライドチキンも登場します。
 お楽しみに♪

※19日の栄養価はA・B・Cの平均です。

