

令和7年度



がつぶん よていこんだてひょう
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 きゅうじもくひょう
今月の給食目標しぜいた
よい姿勢で食べよう

日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価
			主食	おかず	あかいいろ しょくひん 赤色の食品 かわだ(体をつくる)	みどりいろ しょくひん 緑色の食品 かわだ(ちうしょととのう) 体の調子を整える	きいろ しょくひん 黄色の食品 (熱や力になる)	
1月	二中 リクエスト 給食	麦ごはん	フルコギ 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 えのきだけ にんにく	ごめ むぎ あぶら さとう はるさめ こま	611 250 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 キゅうり にんにく バナナ	ごめ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ テミグラスルウ	649 21.7 20.1 1.9	
3水		おからパン	洋風たまご焼き プ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 ワインナー 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 プロッコリー 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 白菜としめじのみぞ汁	ふたにく あぶらあけ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく はくさい しめじ ねぎ	ごめ パンこ あぶら さとう こま じゃがいも てんぶらこ	644 24.5 17.2 2.7	
5金		ごはん	イワシの蒲焼 野菜のごま酢和え にらたまご	イワシ あぶらあけ とうふ たまご	きゅうり もやし にんじん しいたけ えのきだけ にら	ごめ あぶら さとう こま かたくりこ	609 25.2 21.2 2.0	
8月		ごはん	タラのチソースかけ 豆もやしのナムル ジャージャン豆腐 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 だいすもやし 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	ごめ かたくりこ あぶら さとう こま	679 30.4 24.1 2.9	
9火		(ごはん)	油ふ卵 ほうれん草のごま和え まいたけのみぞ汁	ふたにく たまご あぶらあけ 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	ごめ あぶらふ かたくりこ さとう こま じゃがいも	584 26.0 17.6 1.9	
10水		横割り丸パン	ハンバーグきのソースかけ キャベツとコーンのサラダ クリムシチュー	ふたにく とりにく 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 プロッコリー しめじ にんにく	パン さとう あぶら テミグラスルウ 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 つのまた あぶらあけ	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	ごめ てんぶらこ あぶら ドレッシング こま じゃがいも	581 23.7 18.2 2.1	
12金		(ごはん)	ポークカレー 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 バブリカ コーン キュウリ プロッコリー パイナップル しょうが にんにく	ごめ 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	揚げきょうざ(2個) ハンパンジーサラダ 中華冬至スープ	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	ごめ あぶら こま 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 さわにわん 沢煮椀	とりにく だいす ささ菜まほこ のり ふたにく あぶらあけ	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	ごめ 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 プリ! みやぎ水産の日 二中 リクエスト給食	わかめごはん	ブリの照焼 ひじきの炒り煮 さつま汁 みかん	ブリ とりにく だいす さつまあげ あぶらあけ 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	ごめ こま 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 ににく こんにゃく りんご	ごめ 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	プロッコリー きゅうり バブリカ 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	麦ごはん	豚丼 冬至かぼちゃ かぶのみぞ汁 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 やさいんげん かぼちゃ かぶ ねぎ しょうが こんにゃく いちご	ごめ むぎ あぶら さとう	639 28.9 14.3 1.5	
23火	今年の冬至は 22日です	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	ワインナー ハム チーズ ベーコン	にんじん ピーマン バブリカ もやし たまねぎ コーン キュウリ マッシュルーム キャベツ プロッコリー はくさい にんにく	ごめ 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 オリーブ油 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。

丈夫な歯をつくろう!
「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。

