

令和7年度

今月の給食目標



12 月分 予定献立表

幼稚園用

○村田町学校給食センター○

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	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)	
1 月		ニ中 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	442 180 13.5 1.8
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 パナナ	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	474 14.9 13.6 1.5
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 ウィンナー 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	447 21.5 23.5 1.9
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	467 18.4 11.4 2.1
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	469 19.8 16.4 1.8
8 月			給食はありません					
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	416 18.4 11.7 1.6
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 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	439 19.7 17.2 1.5
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	411 16.1 12.1 1.5
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	469 16.9 12.7 1.5
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 たけのこ 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	420 16.3 13.4 1.2
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 ささかまぼこ 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	396 22.3 8.5 1.3
17 水			給食はありません					
18 木			給食はありません					
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 マカロン ケーキ ノンオイルドレッシング	443 17.9 19.1 2.3
22 月		冬至の日	むぎ (麦ごはん)	豚汁 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	473 21.2 9.1 1.2
23 火			給食はありません					

月平均栄養価

エネルギー：444kcal

たんばく質：18.6g

脂質：14.0g

塩分：1.6g

※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。

