

令和7年度

給食回数 20 回



12月献立表



佐野市立北部学校給食センター

学校給食摂取基準

(上)児童 (下)生徒

日曜	献立名	主な材料									
		体をつくるものとなる 【あか】		体の証紙を整えるものとなる 【みどり】		エネルギーのもととなる 【きいろ】		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加水分)	緑黄色野菜 (主にカロテン)	その他の野菜 果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)				
1月	ごはん ホイコーロー ^{はるさめスープ} みかん	牛乳	ぶた肉 みそ ベーコン	牛乳	にんじん チシングンサイ	キャベツ たまねぎ みかん	ごはん はるさめ	油 ごま油	646	24.1	18.2
									790	28.3	20.4
2火	コッペパン いちごとりんごのジャム トマトオムレツ ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ	牛乳	たまご とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな トマト パセリ	たまねぎ はくさい いちご果汁 りんご果汁	パン さとう じゃがいも	バター	602	23.9	20.7
									756	29.6	24.4
3水	もち麦ごはん ポークカレー シーザーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん もち麦 じゃがいも	油 ドレッシング	693	21.1	20.7
									839	24.3	22.8
4木	ミニ米粉パン スパゲティミートソース チキンナゲット2c イタリアンサラダ	牛乳	ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース	米粉パン スパゲティ	油 ドレッシング	651	30.9	21.5
									801	37.4	24.9
5金	ごはん さけのあおさフライ れんこんのきんぴら 白菜のみぞ汁	牛乳	さけ ぶた肉 油あげ さつまあげ みそ	牛乳 あおさ	にんじん	れんこん えだまめ はくさい ねぎ	ごはん さとう パン粉	油 ごま油	633	23.5	18.6
									783	28.1	20.3
8月	ごはん すきやき たまごやき 小松菜のおひたし	牛乳	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ はくさい もやし	ごはん さとう	油	652	24.6	21.8
									808	29.2	24.9
9火	丸パン ドミグラスソースハンバーグ フレンチサラダ コーンボタージュ	牛乳	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう	バター ドレッシング	610	24.6	26.0
									787	31.5	31.4
10水	ごはん なっとう 肉じゃが 白菜のしおこんぶあえ	牛乳	なっとう ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり グリンピース	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	651	24.3	15.5
									791	27.6	16.5
11木	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ マカロニサラダ ほうれんそうとたまごのスープ	牛乳	フランクフルト ハム たまご ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン マカロニ でんぶん	マヨネーズ ごま油	634	25.1	29.5
									794	31.1	36.8
12金	◆日本味めぐり～鹿児島県～◆ ごはん ぶりフライ（ソース） さつまあげと野菜のいため物 さつま汁	牛乳	ぶり とり肉 さつまあげ みそ	牛乳	にんじん ビーマン	キャベツ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん さとう さといも パン粉	油 ごま油	660	24.2	19.6
									819	28.8	22.5
15月	ごはん 親子煮 野菜のあさづけ じゃがいものみぞ汁	牛乳	とり肉 たまご こおりどうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん グリンピース	ごはん さとう じゃがいも		611	23.3	15.8
									756	27.4	17.5
16火	コッペパン メンチカツ（ソース） チキンワンタンスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳	とり肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ もやし りんご もも パイナップル みかん	パン パン粉 ワンタンの皮 さとう	油	617	25.3	19.2
									789	31.8	24.0
17水	もち麦ごはん マーボードウフ にらまんじゅう ほうれんそうのナムル	牛乳	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ ハム	牛乳	ほうれんそう	ねぎ にら もやし	ごはん もち麦 でんぶん きょうざの皮 さとう	油 ごま油	642	27.9	18.7
									796	33.2	21.1
18木	黒食パン 白菜の豆乳シチュー 大根のマリネ アセロラゼリー	牛乳	ぶた肉 豆乳 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい どうもろこし だいこん きゅうり アセロラ果汁	パン さとう じゃがいも	油 バター ドレッシング	601	21.2	20.5
									729	25.6	24.0
19金	ごはん さばの西京焼き ひじきの五目豆 かきたま	牛乳	さば ぶた肉 みそ 大豆 ちくわ 油あげ たまご とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ねぎ	ごはん さとう でんぶん	油	656	29.2	20.6
									820	35.4	23.8
22月	ごはん かぼちゃコロッケ ほうれんそうのごまあえ 大根となみこのみぞ汁	牛乳	とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	もやし たいこん なめこ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも パン粉	油 ごま	634	19.0	18.6
									801	22.2	21.7
23火	ミニココアコッペパン しおラーメン シュウまい2c チョレギサラダ	牛乳	ぶた肉 とり肉	牛乳 のり	にんじん	もやし はくさい ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ どうもろこし	パン ちゅうあかめん しゅうまいの皮	油 ごま ドレッシング	636	24.1	26.4
									787	28.6	30.5
24水	ごはん ポークチャップ 白菜とベーコンのスープ 和風ツナサラダ	牛乳	ぶた肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ もやし はくさい キャベツ きゅうり	ごはん でんぶん	油 ごま ドレッシング	634	24.9	19.8
									787	29.5	22.4
25木	バーコッペパン フライドチキン フロッコリーサラダ ミネストローネ クリスマスいちごプリン	牛乳	とり肉 ハム ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー どうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ いちご果汁	パン マカロニ でんぶん さとう	油 バター ごま ドレッシング	693	27.3	29.2
									824	32.6	34.0
26金	ごはん いわしのおかか煮 小松菜のいそかえ とん汁	牛乳	いわし とうふ かつおぶし ぶた肉 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし たいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも	油	607	24.6	18.2
									758	29.4	20.7

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※11月分の給食費口座振替日は 12月8日です。未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。

