

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

日 曜	献 立 名	主 な 材 料						学校給食摂取基準 ④児童 ⑤生徒		
		体をつくるもとになる 【あ か】		体の証紙を整えるもとになる 【みどり】		エネルギーのもとになる 【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 (主にカルシウム)	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)	650	26.0	18.0
1 月	ごはん ホイコーロー はるさめスープ みかん	牛乳 ふた肉 みそ ベーコン	牛乳 ふた肉	にんじん チンゲンサイ	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 ふた肉 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 ふた肉 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2こ イタリアンサラダ	牛乳 ふた肉 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 グリーンピース	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 白菜のみそ汁	牛乳 さけ ふた肉 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 ふた肉 どうふ 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 コーンポタージュ	牛乳 とり肉 ふた肉 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 ふた肉	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり グリーンピース	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	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 ピーマン	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 じゃがいものみそ汁	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 グリーンピース	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) チキンワタンスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 とり肉 ふた肉	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 マーボー豆腐 にらまんじゅう ほうれんそうのナムル	牛乳 ふた肉 どうふ 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 ぎょうざの皮 さとう	油 ごま 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 ふた肉 豆乳 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい とうもろこし 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 かきたま汁	牛乳 さば ふた肉 みそ 大豆 ちくわ 油あげ たまご どうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ねぎ	ごはん さとう でんぶ	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 大根となめこのみそ汁	牛乳 どうふ みそ	牛乳	ほうれんそう かぼちゃ	もやし だいこん 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 しゅうまい2こ チョレギサラダ	牛乳 ふた肉 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 とうもろこし	パン ちゅうかめん 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 ふた肉 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	油 ごま ドレッシング	634	24.9	19.8
								787	29.5	22.4
25 木	バターコッペパン フライドチキン ブロッコリーサラダ 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 とうもろこし 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 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 小松菜のいそかあえ とん汁	牛乳 いわし どうふ かつおぶし ふた肉 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん 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。

※食べ物を選択しないように、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。

