

令和7年度 12月 学校給食予定献立表
～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)	一口メモ
2 火	げんりょうしょくパン			パン	531 25.3 22.7 321 2.5	パン粉焼きを食べよう メルルーサという白身魚に塩こしょうをし、衣にパン粉とチーズ、バセリを付けて焼きます。魚は和風のイメージがありますが、洋風にしても美味しいだけます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メルルーサのパンこやき	メルルーサ チーズ	バセリ	マヨネーズ パンこ あぶら		
	もりのスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ えのきだけ しいたけ しめじ こまつな いんげん	あぶら バター スパゲッティ		
	オニオヌースープ		たまねぎ バセリ			
3 水	むぎごはん			こめ むぎ	702 22.2 22.5 382 2.1	うずらを食べよう うずらの卵は、吸収率の高いヘム鉄が鶏卵に比べ多く含まれています。他にも、ビタミンが豊富に含まれており、栄養をたっぷりと摂取しやすいです。食べるときには、一度に口に入れない、ふざけない、などの決まりを守り、安全に気を付けましょう。 
	チキンエッグカレー	うずら とりにく だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	プロッコリーサラダ		プロッコリー にんじん キャベツ	あぶら さとう		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
4 木	ごはん			こめ	525 23.5 13.8 339 2.1	推し給食！① 給食の中でみんなにおすすめしたいメニュー「推し給食！」についてアンケートをとりました。今日は「かく和え」です。推しのポイントは「徳川家康にゆかりがあるから。味付けが大好き」でした。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんといかののもの	ぶたにく なまあげ イカ	にんじん だいこん こんにゃく いんげん	さとう		
	かくあえ		きゅうり つぼづけ	ごま		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん			
5 金	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	613 23.3 32.4 410 2.1	冬野菜を食べよう 白菜は冬が旬の野菜です。ビタミンCが豊富に含まれており、風邪対策にもなります。今日は白菜が入ったクリームシチューです。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふゆやさいのクリームシチュー	とりにく ギュウにゅう だっしふんにゅう こむぎこ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ はくさい プロッコリー	あぶら じゃがいも こむぎこ バター		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう		
8 月	ごはん			こめ	612 25.8 18.1 442 1.7	京都府の料理 肉豆腐は京都府の郷土料理です。豆腐、牛肉、ねぎをすき焼き風の味付けで煮込みます。給食では、豚肉や多くの野菜を使いアレンジしています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくどうふ	とうふ ぶたにく	にんじん えのきだけ もやし ねぎ はくさい タケノコ	さとう		
	ちぐさあえ	あぶらあげ	こまつな にんじん こんにゃく	さとう あぶら ごま		
	おうとうかんづめ		おうとう さとう			
9 火	キムタクごはん	ぶたにく	キムチ たくあん	こめ ごまあぶら	586 21.8 19.8 282 2.6	長野県の料理 キムタクの“キム”はキムチ、“タク”は、たくあんを意味しています。子どもたちに漬物をおいしく食べてもらいたいという想いから長野県で考えられた献立です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいせんチヂミ	イカ	キャベツ ニラ	こむぎこ こめこ コーンスター チ さとう		
	わかめスープ	とうふ わかめ	チンゲンサイ にんじん	はるさめ ごまあぶら		
10 水	ちゅうかめん			ちゅうかめん ごまあぶら	586 27.7 19.6 299 2.1	ジャージャー麺を食べよう ジャージャー麺は中国が発祥の料理です。給食ではひき肉と野菜を炒め、味噌やテンメンジャンを使用し、甘辛い味付けにしました。 
	ジャージャーめん	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ タケノコ しめたけ ねぎ	さとう でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん		
	ぶどうゼリー		ぶどうかじゅう	さとう		
11 木	むぎごはん			こめ むぎ	613 29.7 18.2 313 2.3	身体を温めよう 生姜に入っている成分には、体内の血流をよくする作用があります。寒い冬には生姜を摂取して、身体が温まるといいですね。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しょうがやき	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん チンゲンサイ			
12 金	ごはん			こめ	504 21.8 13.4 427 1.4	ちゃんこ鍋を食べよう ちゃんこ鍋は、本来おもうさんが作る鍋料理のことと言います。肉や魚、野菜などの旬の食材を鍋で煮込んで作るので、栄養バランスがよく、体が温まるメニューです。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちゃんこなべ	ぶたにく とうふ	はくさい みずな こんにゃく えのきだけ にんじん しめじ			
	ごまあえ		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう		
15 月	ごはん			こめ	554 17.7 18.6 290 1.5	推し給食！②4年生 今日は4年生の推し給食で、「メンチカツ」です。推しポイントは「外カリカリもちもちでおいしい。お肉のにおいが香ばしいから。」でした。食感をよく感じられていますね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ あぶら		
	やさいのレモンじょうゆあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん レモンかじゅう			
	すましる	とうふ	にんじん えのきだけ ねぎ こまつな			
16 火	げんりょうしょくパン			しょくパン	559 21.9 23.9 326 1.9	季節の果物 りんごは「1日1個のりんごは医者を遠ざける」ということわざがあるほど、たくさんの栄養がある果物として知られています。そのまま食べてもおいしいりんごですが、今日はオープンでじっくり温めた、焼きりんごを作りました。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	じゃがいも あぶら こむぎこ バター		
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	アーモンド あぶら さとう		
	やきりんご		りんご レモンかじゅう	さとう バター		

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)	一口メモ
17 水	チキンドリア	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう グリンピース	こめ あぶら バター こむぎこ パンこ	704 22.9 26.6 461 2.0	クリスマス献立 今日は年に一度のチキンドリアです。ごはんの上に、手作りのホワイトソースとチーズをかけ、オーブンで焼いたスペシャルメニューです。デザートと一緒に、クリスマス気分を楽しみながら食べましょう!
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	コールスロー		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	あぶら さとう		
	かぶのコンソメスープ		たまねぎ かぶ にんじん			
	クリスマスデザート	とうにゅう		さとう こめこ たいすこ みずあめ		
18 木	ぱっちゃんごはん	しらす あぶらあげ	はだいこん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ご ま	586 28.9 23.1 420 2.5	推し給食！③2年生 今日は2年生の推し給食で、「磯香和え」です。推しポイントは「のりとしらすが好きだから。」でした。好きな食材が使われているとうれしいですね。
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	あぶら		
	いそかえ	しらす のり	キャベツ ほうれんそう にんじん			
	みそしる	とうふ みそ	だいこん にんじん こまつな			
19 金	ごはん			こめ	576 17.3 16.6 298 1.6	冬至について知ろう 12月22日は冬至です。昔から「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれてきました。来年も元気に過ごせるよう、みんなでかぼちゃを食べて、2025年を締めくくりましょう！
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ ジャガイモ たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		
	かぶときゅうりのあますづけ		かぶ きゅうり	さとう		
	しづおかじる	とりにく とうふ	にんじん はくさい しめじ	げんまいだんご		

※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めています。※ 栄養価は中学生の量を表記しています。

井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。

(参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal

※ イラストは、「いらすとや」のものを使用しています。

- ・12月1日(月)は、学習発表会代休のため給食はありません。
- ・12月19日(金)が給食最終日です。

