

令和7年12月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数17回）

令和7年度 献立作成テーマ
「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」



日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
1 (月)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	598	ふるさと給食の日 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4	
	あつやきたまご	たまご		さとう	350	
	ちゃんこなべ	とりにく とうふ	はくさい みずな こんにゃく えのきたけ しめじ にんじん		2.3	
	こんぶだいず	こんぶ だいず		さとう		
2 (火)	ロールパン			パン	574	塩分のとりすぎに 気を付けよう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7	
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	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 バター こむぎこ	338	
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パインアップル	あぶら さとう	1.9	
3 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	619	骨に気を付けて 食べよう 「さばの照り焼き」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1	
	さばのてりやき	さば	しょうが		396	
	キャベツとあぶらあげの にびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな		1.9	
	みそしる	とうふ みそ	だいこん えのきたけ	じゃがいも		
4 (木)	ロールパン			パン	606	おなかをきれいにする 食べ物 「さつまいも・ 茎わかめ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7	
	メンチカツ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ パン粉 あぶら	319	
	くきわかめサラダ	くきわかめ	とうもろこし キャベツ きゅうり	たまねぎドレッシング	2.7	
	さつまいものカレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	あぶら さつまいも		
5 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	617	食感を楽しもう 「きゅうりとつぼ漬けの 和え物」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7	
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも さんおんとう あぶら	334	
	きゅうりとつぼづけの あえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ	ごま	1.5	
	プリン	とうにゅう		さとう		
8 (月)	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	598	季節の食べ物 「みかん」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7	
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら	409	
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ		2.3	
	みかん		みかん			
9 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	582	ごま油の香いを 楽しもう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1	
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん	395	
	だいこんときゅうりの ちゅうかあえ		きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら ごま	1.9	
10 (水)	きゅうしょくなし					
11 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	609	のっぺい汁で 体を温めよう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6	
	さわらのごまみそかけ	さわら みそ	しょうが	あぶら さとう ごま	316	
	ひじきのにびたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ		1.6	
	のっぺいじる	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ	さといも でんぷん		
12 (金)	しょくパン			パン	580	冬が旬の野菜 「ブロッコリー・白菜」
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム	24.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			375	
	ブロッコリーのグラタン	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	あぶら マカロニ ホワイトルウ	2.4	
	はくさいとにくだんごの スープ	とりにく ぶたにく	ねぶかねぎ はくさい チンゲンサイ	はるさめ		
15 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	574	いろいろな具材を 食べよう 「みそおでん」 ※3年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3	
	みそおでん	なまあげ とりにく くろはんぺん ちくわ さつまあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく しょうが	じゃがいも さんおんとう	371	
	こまつなのツナいため	まぐろあぶらづけ	こまつな はくさい	ごまあぶら ごま	2.2	

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
16 (火)	うどん			うどん	606	よくかんで食べよう 「大豆とじゃこの 揚げ煮」
	カレーなんばん	ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	あぶら でんぷん	28	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			442	
	だいずとじゃこのあげに	だいず	にぼし	でんぷん さつまいも ごま あぶら さとう	2.1	
	キウイフルーツ		キウイフルーツ			
17 (水)	にしょくどん	とりにく たまご	しょうが しいたけ グリーンピース	こめ むぎ さんおんとう	585	冬至の献立 ※2年生給食なし 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3	
	かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	はくさい こまつな かぼちゃ ねぶかねぎ えのきたけ		303	
	さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら	1.6	
18 (木)	ハヤシライス	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ むぎ あぶら なまクリーム	608	冬が旬の野菜 「カリフラワー・ ブロッコリー」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.3	
	はなやさいのサラダ		キャベツ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	マヨネーズ さとう	267	
19 (金)	りんごパン		りんご	パン さとう	562	血液を作る食べ物 「あさり」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.2	
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	さとう	351	
	コーンとほうれんそうの ソテー		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら	2.7	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ バター		
22 (月)	ピラフ	ウインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら	657	冬休みも元気に 過ごそう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2	
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが		293	
	やさいスープ		たまねぎ ほうれんそう キャベツ		2.3	
	クリスマスケーキ	にゅうせいひん たまご		こむぎこ チョコレート さとう ココアパウダー		

※パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

※魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

※食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。

※都合により献立に変更がある場合があります。

※令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生、くるみを原材料とした給食の提供はありません。

※家庭配布献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。

※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの持参をお願いいたします。

○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社

寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。