

# 令和7年 12月 小学校基準献立予定表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○		精白米、精麦			586 kcal
	麻婆豆腐		木綿豆腐、ぶたひき肉、八丁味噌	粗糖、ごま油、かたくり粉	長ねぎ、にら、にんじん、にんにく	しょうゆ、みりん、チキンとポークスープ、トウバンジャン、並塩、水	26.5 g
	ナムル			ごま油、白ごま	もやし、ほうれんそう	しょうゆ	17.2 g
							2.2 g
2火	十穀米ごはん	○		精白米、十穀米			583 kcal
	ジョア（プレーン）		◎ジョアプレーン				24.3 g
	おでん		むすび昆布、揚げボール、ウインナー、生揚げ、豆竹輪、★うずら卵		だいこん、こんにゃく	しょうゆ、さば・かつお削り節、並塩、水	11.9 g
	ごまあえ			粗糖、黒ごま	はくさい、こまつな、にんじん	しょうゆ、並塩	2.8 g
3水	ぶどうパン	○		◎ぶどうパン			580 kcal
	ポークビーンズ		大豆、ぶたもも肉小間	じゃがいも、米油	にんじん、たまねぎ	トマトピューレー、パプリカ(粉)、ケチャップ、チキンとポークスープ、ペイリーフ、並塩、こしょう、水	28.7 g
	キャベツのごまドレッシングあえ			粗糖、ごま油、白ごま	キャベツ、こまつな	しょうゆ、酢	20.1 g
							2.1 g
4木	キムタクごはん	○	ぶたもも肉小間	精白米、精麦、ごま油	新学給キムチ、たくあん、しょうが、長ねぎ	しょうゆ	594 kcal
	蒸ししゅうまい		冷凍しゅうまい				24.3 g
	トックスープ		とりもも肉小間	トック、かたくり粉	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、しょうが	チキンスープ、並塩、こしょう、水	17.5 g
							2.8 g
5金	コッペパン	○		◎コッペパン			604 kcal
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム			30.5 g
	さけのタルタルパン粉焼き		さけ	卵なしタルタルソース、パン粉		並塩、こしょう	22.5 g
	ABCスープ		ベーコン	じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、ホールコーン	パセリ(乾)、チキンとポークスープ、並塩、こしょう、水	2.9 g
8月	ごはん	○		精白米、精麦			569 kcal
	豚肉のねぎ塩炒め		ぶたもも肉小間	ごま油、かたくり粉	長ねぎ、もやし、にんにく、レモン果汁	並塩、こしょう、日本酒、水	26.5 g
	白菜のゆず風味あえ			粗糖	はくさい、切干したいこん、ゆず果汁、にんじん、こまつな	酢、しょうゆ	15.7 g
	果物（りんご）				りんご		1.7 g
9火	味噌ラーメン	○	ぶたもも肉小間、八丁味噌、あわせ味噌	ホットラーメン	長ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、きくらげ、にんじん、にら、ホールコーン	しょうゆ、みりん、チキンとポークスープ、並塩、こしょう、水	608 kcal
	コーンポテト		ベーコン	じゃがいも、米油	ホールコーン、たまねぎ	しょうゆ、並塩、こしょう	26.6 g
	果物（みかん）				みかん		15.4 g
							2.6 g
10水	ミルクパン	○		◎ミルクパン			577 kcal
	ポトフ		ワインナー、ベーコン	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、セロリ、ホールコーン、エリンギ	白ワイン、ペイリーフ、チキンとポークスープ、並塩、こしょう、水	19.9 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ、米油、粗糖	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ホールコーン	しょうゆ、酢、並塩	24.0 g
							2.4 g
11木	ごはん	○		精白米、精麦			682 kcal
	手作りふりかけ（ゆかり）		さば・かつお削り節	粗糖、白ごま	ゆかり	しょうゆ	34.5 g
	めかじきの竜田揚げ		めかじき	かたくり粉、揚げ油	しょうが	しょうゆ、日本酒	22.5 g
	芋の子汁		とりもも肉小間、木綿豆腐	さといも、米油	にんじん、長ねぎ、ぶなしめじ、こんにゃく	並塩、しょうゆ、日本酒、さば・かつお削り節、水	2.5 g
12金	サンドパン	○		◎サンドパン			563 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き		とりもも肉切り身	マーマレード	にんにく	しょうゆ、日本酒、粒マスタード	26.6 g
	ミネストローネスープ		ベーコン	じゃがいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、ホールトマト、グリンピース	チキンとポークスープ、こしょう、並塩、水	24.9 g
							2.7 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15 月	ごはん	○		精白米、精麦			580 kcal
	塩肉じゃが		ぶたもも肉小間	じゃがいも、粗糖、米油	たまねぎ、にんじん、しょうが、しらたき、グリンピース	みりん、塩こうじ、水	24.2 g
	のり酢あえ		刻みのり	粗糖	こまつな、もやし、えのきたけ	しょうゆ、酢	13.4 g
							1.5 g
16 火	茶飯	○		精白米、精麦		日本酒、しょうゆ	560 kcal
	ほうとう		とりもも肉小間、あわせ味噌、油揚げ	ほうとう(ゆで)	だいこん、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、西洋かぼちゃ	しょうゆ、みりん、さば・かつお削り節、並塩、水	22.5 g
	白菜の梅肉和え(ごま入り)			白ごま	はくさい、にんじん、練り梅	しょうゆ、並塩	15.5 g
							2.2 g
17 水	ソフトフランスパン	○		◎ソフトフランスパン			590 kcal
	ポテトグラタン		とりもも肉小間、△むきえび、◎シュレットチーズ、◎脱脂粉乳	じゃがいも、米油、小麦粉、◎バター	たまねぎ、にんじん、グリンピース	チキンスープ、ペイリーフ、並塩、こしょう、水	29.6 g
	ごママヨサラダ		ゆで大豆	粗糖、白ごま、卵なしマヨネーズ	ホールコーン、にんじん、きゅうり	からし粉、酢、並塩	23.1 g
							2.2 g
18 木	カレーうどん	○	ぶたもも肉小間、油揚げ	ゆで麺、かたくり粉、粗糖	にんじん、ほうれんそう、長ねぎ	しょうゆ、カレー粉、日本酒、さば・かつお削り節、水	635 kcal
	青のりビーンズ		ゆで大豆、あおのり(素干し)	かたくり粉、揚げ油		並塩	31.7 g
	果物(みかん)				みかん		20.2 g
							1.9 g
19 金	ぶどう入り黒パン	○		◎ぶどう入り黒パン			563 kcal
	豆乳入り白菜シチュー		とりもも肉角、とりむね肉角、豆乳、白いんげん豆	じゃがいも、米油、米粉	はくさい、にんじん、たまねぎ	白ワイン、チキンスープ、並塩、こしょう、水	26.8 g
	スペゲッティサラダ		まぐろフレーク水煮	スペゲッティ、粗糖、卵なしマヨネーズ	キャベツ、ホールコーン	からし粉、並塩、酢	17.3 g
							2.8 g
22 月	チキンクリームライス		とりもも肉角、豆乳	精白米、精麦、米油、小麦粉	たまねぎ、にんじん	ターメリック、チキンスープ、並塩、こしょう、水	621 kcal
	野菜ジュース(アップル&キャロット)				野菜ジュース(アップル&キャロット)		15.4 g
	野菜スープ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ	チキンとポークスープ、並塩、こしょう、水	18.9 g
	チョコクレープ			チョコクレープ			2.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

#### 献立表の見方

\* 基準献立表は小学校4校共通献立を記載しています。  
校内行事等により給食提供のない日があります。  
学校行事については各学校の「学校だより」等をご参照ください。

風邪やインフルエンザ予防のため、下の絵を見てしっかり手洗いをしましょう！

#### 12月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
12/2(火)	おでん	○		
12/17(水)	ポテトグラタン		○	○

※「卵」= ★  
「乳」= ○  
「えび」= △  
と材料名に印が入ります。

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。

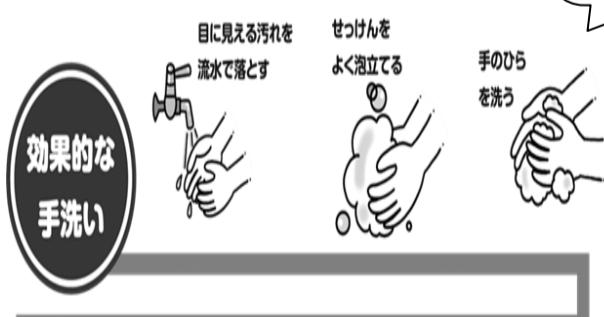
※魚介類(あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど)はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されて

※飲むヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。

#### 加工食品の食物アレルギー原因食物について

食品名	えび	かに	くるみ	小麦粉	そば	卵	乳	落花生	その他
揚げポール									大豆
ウインナー									豚肉
豆竹輪									
ベーコン									豚肉
冷凍しゅうまい				○					豚肉・大豆
チョコクレープ									大豆

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定材料に準ずる20品目のみ記載。



葉山町教育委員会学校教育課

(TEL) 046-876-1111 (内線: 7222)