

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, ベイリーフ, 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, 切干しだいこん, 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		ウインナー, 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, ベイリーフ, 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	アレルギー-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, ベイリーフ, 並塩, こしょう, 水	29.6 g
	ごまマヨサラダ		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
	スパゲッティサラダ		まぐろフレーク水煮	スパゲッティ, 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

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
揚げボール									大豆
ウインナー									豚肉
豆竹輪									豚肉
ベーコン									
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)

