

令和7年12月 学校給食献立表



皆野町学校給食センター

★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしょく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤) 1群・2群	熱や力になる(黄) 5群・6群	体の調子をととのえる(緑) 3群・4群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1月	むぎごはん	牛乳	マーボードーフ ちゅうかサラダ げんきヨーグルト	牛乳 とうふ ぶたにく だいず みそ ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう でんぶん ごま ごま油	にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ にら・にんにく・しょうが・だいこん ほうれんそう・きゅうり・キャベツ	(小)657 (中)840	25.5 35.9
2火	ツイストパン	牛乳	スパゲティミートソース ほうれんそうグラタン コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく グラタン	ツイストパン 油 さとう スパゲッティー ジャがいも コールスロードレッシング	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく セロリ・マッシュルーム・パセリ・トマト・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・カリフラワー・とうもろこし	622 796	22.6 31.8
4木	いろどりごはん	牛乳	とりにくとだいこんのもの あつやきたまご うめかつおあえ	牛乳 いろどりごはんのもと あつあげ とりにく たまご かつおぶし	こめ 油 さとう じゃがいも こんにやく	だいこん・にんじん・ねぎ・いんげん しょうが・きゅうり・ほうれんそう キャベツ・うめぼし	639 817	25.2 35.5
5金	じごなうどん	牛乳	こんさいうどんしる だいずとごさかなのあげに はくさいのからしあえ	牛乳 ぶたにく 油あげ にぼし だいず	地粉うどん 油 さとう さといも でんぶん ごま	たまねぎ・ねぎ・れんこん・ごぼう いんげん・しいたけ・はくさい・もやし にんじん・きゅうり	668 855	28.6 40.3
8月	ごはん	牛乳	あじつけのり キムチなべ しろみざかなフリッター②② キャベツのごまあえ	牛乳 のり ぶたにく とうふ みそ タラ	こめ 油 さとう ごま油 ごま	キムチ・はくさい・だいこん・ねぎ にら・しめじ・キャベツ・ほうれんそう もやし・にんじん	634 811	28.1 39.6
9火	コッペパンスライス	牛乳	サンラータン ウインナーのケチャップあえ やきそば	牛乳 とりにく だいず とうふ ウインナー ぶたにく	コッペパン 油 さとう 中華めん	しいたけ・きくらげ・えのき・こまつな たまねぎ・しょうが・にんじん・にら キャベツ・にんにく	639 817	26.4 37.2
10水	ごはん	牛乳	さいのくになっとう さつまじる アジのレモンてりやき あおなのごまふうみあえ	牛乳 なっとう 油あげ みそ アジ	こめ 油 さとう さつまいも ごま	ほうれんそう・だいこん・しめじ こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし・レモン	638 816	26.6 37.5
11木	ししじゅうしい (沖縄の郷土料理)	牛乳	かぼちゃひきにくフライ はくさいのおかかあえ みかん	牛乳 ぶたにく 油あげ こんぶ フライ かつおぶし	こめ もちごめ 油 さとう	ごぼう・まいたけ・しめじ・ねぎ グリーンピース・しいたけ・かぼちゃ はくさい・にんじん・もやし・みかん	666 852	23.3 32.8
12金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンしる てつなべぎょうざ①①② きゅうりのちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく みそ てつなべぎょうざ	中華めん 油 さとう ごま ごま油	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし にら・にんにく・しょうが・とうもろこし だいこん・ほうれんそう・きゅうり・キャベツ	642 821	26.2 36.9
15月	げんまいいりごはん	牛乳	こまつなのみそしる チキンなんばん きりぼしだいこんのいために	牛乳 とうふ みそ あぶらあげ とりにく ぶたにく	こめ 油 さとう こんにやく	だいこん・こまつな・はくさい・ねぎ にんじん・いんげん・しいたけ きりぼしだいこん	636 814	24.8 34.9
16火	★クリスマス献立★ こどもパン	牛乳	さつまいもシチュー 星のハンバーグトマトに ABCマカロニサラダ クリスマスチョコケーキ	牛乳 とりにく ハンバーグ	こどもパン 油 さとう さつまいも シチュウルウ マカロニ ケーキ ノンエッグマヨネーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・トマト いんげん・りんご・キャベツ・きゅうり とうもろこし	670 857	23.3 32.8
17水	★セレクト給食★ チキンライス	セレクト ・りんご ジュース ・みかん ジュース ・緑茶	セレクト ★ハムチーズカツ ★クリスピーチキン つぼみサラダ セレクト ★プリン ★チョコプリン	とりにく ハム チーズ	こめ もちごめ 油 さとう ヨーンクリームドレッシング プリン チョコプリン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・マッシュルーム トマト・にんにく・しょうが・とうもろこし ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・きゅうり りんご・みかん・緑茶	669 856	16.6 23.4
18木	わかめごはん	牛乳	借金なし大豆のうちまめじる サバさいきょうみそやき たくあんあえ	牛乳 わかめ だいず 油あげ みそ サバ	こめ 油 さとう ごま	しめじ・ねぎ・だいこん・ほうれんそう キャベツ・にんじん・きゅうり・たくあん	636 814	25.4 35.8
19金	★冬至献立★ むぎごはん	牛乳	ふゆやさいかレー カレーやさんのナゾドレサラダ ユズゼリー	牛乳 ぶたにく	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ ゼリー カレーやさんのナゾドレッシング	たまねぎ・ねぎ・かぼちゃ・にんじん・れんこん ごぼう・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし・ユズ	663 848	23.6 33.2
22月	ごはん	牛乳	ふりかけ みぞれもちじる ししゃものこめこフライ①②② しおこんぶあえ	牛乳 ふりかけ とりにく ししゃも こんぶ	こめ 油 さとう ごま油 いもち	ねぎ・だいこん・しめじ・こまつな キャベツ・にんじん・ほうれんそう・もやし	644 824	25.7 36.2
23火	ライスボールパン	牛乳	かぼちゃほうとう ショウロンポー②② おかかマヨあえ	牛乳 とりにく 油あげ みそ ショウロンポー おかか	ライスボールパン 油 さとう うどん ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ・しいたけ・にんじん・ねぎ ごぼう・だいこん・こまつな・キャベツ ほうれんそう・きゅうり・とうもろこし	672 860	22.9 32.2

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆☆☆☆ 17日は「セレクト給食」です。 ☆☆☆☆

☆おかずのセレクト☆

- ★ハムチーズカツ
- ★クリスピーチキン

☆飲み物のセレクト☆

- ★ りんご100%ジュース
- ★ みかん100%ジュース
- ★ 緑茶

☆デザートセレクト☆

- ★ プリン
- ★ チョコプリン

★給食の終了日★

- ※19日・・皆野小学校 ※22日・・国神・三沢小学校
- ※23日・・幼稚園・中学校

今月の皆野町・秩父郡市産

- ・ねぎ・しめじ・まいたけ・きゅうり・さつまいも
- ・だいこん・はくさい・みそ・しょうゆ