

令和7年12月 学校給食予定献立表（小学校・義務教育学校1～6年生）
〈今月の目標〉 さむさ に まけない しょじ を しよう



総社市地食べ学校給食センターえがお

はし	日曜	献立名		おもな材料				調味料など		栄養価 1人1日(Kcal) たんぱく質(g)
				赤の食品	緑の食品		黄の食品			
				おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと			
1 (月)	今日のめあて(食育の観点)		はなやさいを あしわって たべよう(食品を選択する能力)						607	
	パン 牛乳 はなやさいのシチュー キャベツのサラダ ビオーネジャム		とりにく ちゅうよう牛乳	にんじん ブロッコリー キャベツ	きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	たまねぎ カリフラワー	パン オリーブオイル ビオーネジャム じゃがいも さとう (個装)	ホワイトルウ しお スーパーストック す	ポタージュ こしょう しょうゆ	25.3
○ (火)	今日のめあて(食育の観点)		せかいの しょうふんか に かんしん を もとう(食文化)						619	
	ごはん 牛乳 ぶたにくとはくさいのちゅうかいだめ わかめのあえもの あんにんどうふ		ぶたにく わかめ	にんじん たけのこ きくらげ もやし	にんにく たまねぎ はくさい	しょうが しめじ キャベツ	こめ さとう さつまいも ごまあぶら あんぱんどうふ (個装)	しょうゆ す ちゅうかスープのもと オイスターソース		22.6
○ (水)	今日のめあて(食育の観点)		しゅうじく・しゅうさい・ぶくさい を たしかめながら たべよう(心身の健康)						576	
	ごはん 牛乳 にくじゃが はなざりだいごんのごまあえ		きゅうにく 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし	はなざりだいごん ほうれんそう	こめ こんにやく ごま	じゃがいも さとう	しょうゆ	21.5
○ (木)	今日のめあて(食育の観点)		よく かんで しよく を する しゅうかん を つけよう(心身の健康)						599	
	ごもくごはん 牛乳 さけフライ ひじきのあえもの		とりにく ちくわ あぶらあげ	牛乳 ひじき さけフライ	たけのこ にんじん さやいんげん	ほししいたけ キャベツ	ごぼう とうもろこし	こめ こんにやく	あぶら さとう	しょうゆ しお だしのもと す
○ (金)	今日のめあて(食育の観点)		「おかかあえ」の なまえの ゆらいを しろう(食文化)						581	
	ごはん 牛乳 さといもいりよせなべ おかかあえ		かまぼこ あいがもちりボール やきどうふ いとかつお	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい きゅうり	しろねぎ もやし	こめ はるさめ ごま	さといも さとう	しょうゆ だしのもと
8 (月)	今日のめあて(食育の観点)		しゅん の ふゆやさい を あしわって たべよう(食品を選択する能力)						601	
	パン 牛乳 ハンバーグ はくさいサラダ コンソメスープ		ハンバーグ ウインナー	牛乳	こまつな にんじん パセリ	はくさい だいごん しめじ	とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも さとう オリーブオイル	しょうゆ しお す スーパーストック こしょう	
○ (火)	今日のめあて(食育の観点)		「かやくうどん」の ぐさい を のこさず たべよう(心身の健康)						675	
	かやくうどん 牛乳 かきあげ おひたし		とりにく かまぼこ いとかつお	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ ほししいたけ かきあげ	もやし かきあげ	うどん さといも あぶら さとう	しょうゆ しお だしけずり だしのもと だしこんぶ	23.6
○ (水)	今日のめあて(食育の観点)		わしよく の よさを しり すんで たべよう(食文化)						622	
	ごはん 牛乳 とりちゃんこ あさづけ スイートポテト		とりにく あつあげ	牛乳 ちゅうみそ	にんじん だいごん キャベツ	はくさい しめじ きゅうり	しょうが しろねぎ きゅうりづけ	こめ スイートポテト こんにやく (個装)	しょうゆ だしのもと	22.3
11 (木)	今日のめあて(食育の観点)		てあらいの ポイントを しり しようす に てを あらおう(心身の健康)						626	
	ポークカレーライス 牛乳 ツナサラダ		ぶたにく ツナ	牛乳 わかめ	にんじん だいごん	たまねぎ とうもろこし レモンかじゅう	グリンピース さとう	こめ じゃがいも オリーブオイル	むぎ さとう	カレーこ ウスターソース スーパーストック しょうゆ カレーこ す
○ (金)	今日のめあて(食育の観点)		うすあじ の くふう に ついて しろう(心身の健康)						621	
	ごはん 牛乳 さわらのてりやきだれ キャベツのあえもの とうふのみそしる		さわら ちゅうみそ とうふ	牛乳 あぶらあげ	にんじん ねぎ だいごん	きゅうり もやし ごぼう	キャベツ	こめ かたくりこ ごま	さとう さといも	しょうゆ だしこんぶ だしのもと だしけずり
15 (月)	今日のめあて(食育の観点)		「しよひんロス」に ついて しり できるだけ のこさず たべよう(社会性) (感謝の心)						599	
	ピラフ 牛乳 コロッケ ごぼうサラダ ミルメークココア		ベーコン ささみ	牛乳	にんじん グリンピース キャベツ	たまねぎ とうもろこし ごぼう	マッシュルーム	こめ やさしいコロッケ オリーブオイル ミルメークココア あぶら ごま さとう (個装)	チキンスープ やさしいブイヨン こしょう す しお しょうゆ	18.5
○ (火)	今日のめあて(食育の観点)		「もやし」の えいよう を しり すんで たべよう(食品を選択する能力)						613	
	ごはん 牛乳 マーボーどうふ もやしのあえもの		どうふ ぶたにく ぶたレバー	牛乳 ひじき あかみそ	にんじん ねぎ ほししいたけ	しょうが たまねぎ キャベツ	にんにく たけのこ もやし	こめ さとう	さとう	オイスターソース しょうゆ す トウバンジャン
○ (水)	今日のめあて(食育の観点)		「けんちんじる」に ついて しろう(食文化)						675	
	むぎごはん 牛乳 さばのみそだれ きゅうりのゆかりあえ けんちんじる		さば とうふ ちゅうみそ	牛乳 あぶらあげ	にんじん ねぎ ごぼう	きゅうり とうもろこし だいごん	もやし だいごん	こめ さとう むぎ さつまいも	ゆかり だしのもと だしこんぶ しょうゆ しお だしけずり	25.3
○ (木)	今日のめあて(食育の観点)		「とうじ」に ちなんだ こんたて を あしわおう(食文化)						586	
	ごはん 牛乳 かぼちゃのとりそぼろに だいごんのゆずかあえ		とりにく 牛乳		かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	だいごん ゆずかじゅう	こめ さとう じゃがいも	しょうゆ す だしのもと	20.6
○ (金)	今日のめあて(食育の観点)		「しよくいくのひ」に ついて しり かんしゃ して たべよう(感謝の心)						594	
	ごはん 牛乳 おでん はくさいのあまずあえ ごさかなアーモンド		ぶたにく ちくわ あつあげ ごさかなアーモンド (個装)	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	だいごん とうもろこし	はくさい	こめ さとう こんにやく ごま	しょうゆ す だしのもと	24.7
22 (月)	今日のめあて(食育の観点)		ともたち や せんせい と たのしく しよく を しよう(社会性)						707	
	そうじャドッグ 牛乳 ポトフ クリスマスケーキ(チョコ)		ウインナー ぶたにく あかみそ	牛乳 ベーコン	にんじん パセリ キャベツ	たまねぎ セロリ	なす かぶ	パン じゃがいも クリスマスケーキ (チョコ) (個装)	さとう スーパーストック ウスターソース しお しょうゆ カレーこ こしょう	29.2
○ (火)	今日のめあて(食育の観点)		にんじんの えいよう に ついて しろう(心身の健康) (食品を選択する能力)						604	
	ごもくラーメン 牛乳 はるまき ちゅうかあえ		ぶたにく なると はるまき	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし	たまねぎ きくらげ にんにく だいごん	とうもろこし しょうが だいごん	ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す ちゅうかスープのもと チキンスープ こしょう しお	24.9
○ (水)	今日のめあて(食育の観点)		きそくたたい しよくせいかつ で ふゆやすみ を けんこうに すこそう(食事の重要性) (心身の健康)						578	
	ごはん 牛乳 すきやき ブロッコリーのあえもの		きゅうにく ハム	牛乳 やきどうふ	にんじん ブロッコリー しろねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ	ごぼう えのきたけ	こめ さとう こんにやく	しょうゆ す	24.6
今月の 地場 産物	総社 市産	にんじん・はくさい キャベツ・だいごん しょうが・きくらげ	岡山 県産	米・麦・牛乳 にんにく・マッシュルーム もやし・ねぎ	※ アレルギ－対応食品は、  で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。			今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	615 kcal 24.1 g