

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）



総社市地食べ学校給食センターがお

〈今月の目標〉 さむさにまけないしょくじをしよう

はし 日 曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 I補 ¹ -(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) パン 牛乳 (はなやさいのシチュー) キャベツのサラダ ピオーネジャム	はなやさいをあしわってたべよう(食品を選択する能力) とりにく牛乳 ちよりよう牛乳 キャベツ	牛乳 にんじん ブロッコリー キャベツ	きゅうり たまねぎ カリフラワー レモンかじゅう	パン オリーブオイル ピオーネジャム(個装)	じゃがいも さとう ホワイトルウ しお スープストック す	607
						25.3	
2 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたにくとはくさいのちゅうかいため わかめのあえもの あんにんどうふ	せかいのしょくぶんかにかんしんをもとう(食文化) ぶたにく牛乳 わかめ	牛乳 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 キヤベツ	しょうが しめじ キヤベツ	こめ さとう あんにんどうふ(個装) さつまいも ごまあぶら ごま	619 22.6
3 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 にくじやが はなぎりだいこんのごまあえ	しめしょく・しゅさい・ふくさいをたしかめながらたべよう(心身の健康) きゅうにく牛乳	牛乳 にんじん さやいんげん もやし	たまねぎ はなぎりだいこん ほうれんそう	はなぎりだいこん ほうれんそう	こめ こんにゃく ごま じゃがいも さとう じょ	576 21.5
4 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごもくごはん 牛乳 さけフライ ひじきのあえもの	よくかんでしょくじをするしゅうかんをつけよう(心身の健康) とりにく牛乳 ちわひじき あがらあげ さけフライ	牛乳 にんじん キヤベツ	たけのこ にんじん キヤベツ	ほししいたけ ごぼう とうもろこし	こめ こんにゃく あぶら さとう じょ	599 27.2
5 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さといもいりよせなべ おかかええ	「おかかええ」のなまえのゆらいをしろう(食文化) かまぼこ牛乳 あいがもいりボール やきどうふ いとかつお	牛乳 にんじん さやいんげん きゅうり	はくさい きゅうり しろねぎ もやし	しろねぎ もやし	こめ はるさめ ごま さといも さとう じょ	581 21.3
8 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 ハンバーグ はくさいサラダ コンソメスープ	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) パンバーグ牛乳 ワイン	牛乳 にんじん バセリ	こまつな にんじん しめじ	はくさい だいこん たまねぎ	パン じゃがいも さとう オリーブオイル じょ	601 25.9
9 (火)	今日のめあて(食育の観点) かやくうどん 牛乳 かきあげ おひたし	「かやくうどん」のぐさいをこさすたべよう(心身の健康) とりにく牛乳 かまぼこ わかれ いとかお	牛乳 にんじん ねぎ プロッコリー	たまねぎ ほししいたけ かきあげ	もやし うどん さといも	あぶら さとう じょ	675 23.6
10 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 とりちゃんこ あさづけ スイートポテト	わしよくのよさをしりすすんでたべよう(食文化) とりにく牛乳 あつあげ ちゅうみそ	牛乳 にんじん だいこん キヤベツ	はくさい しめじ きゅうり	しょが しろねぎ きゅうりづけ	こめ スイートポテト(個装) こんにゃく じょ	622 22.3
11 (木)	今日のめあて(食育の観点) ポークカレーライス 牛乳 ツナサラダ	てあらいのポイントをしりしうすにてをあらおう(心身の健康) ふたにくツナ	牛乳 にんじん だいこん	たまねぎ とうもろこし レモンかじゅう	グリンピース レモンかじゅう	こめ じゃがいも オリーブオイル むぎ さとう カレールウ ウスターソース スープストック じょ	626 24.2
12 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さわらのてりやきだれ キャベツのあえもの とうふのみぞしる	うすあじのくふうについてしろう(心身の健康) さわら牛乳 ちゅうみそあがらあげ とうふ	牛乳 にんじん ねぎ だいこん	きゅうり もやし ごぼう	キヤベツ ごぼう	こめ かたくりこ ごま さとう さといも じょ	621 28.0
15 (月)	今日のめあて(食育の観点) ピラフ 牛乳 コロッケ ごぼうサラダ ミルメークココア	「しょくひんロス」についてしりできるだけこさすたべよう(社会性)(感謝の心) ペーパン牛乳 ささみ	牛乳 にんじん グリンピース キヤベツ	たまねぎ とうもろこし ごぼう	マッシュルーム ごぼう	こめ やさいコロッケ オリーブオイル ミルメークココア(個装) あぶら ごま さとう チキンスープ やさいブイヨン ごしょ じょ	599 18.5
16 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 マーボーとうふ もやしのあえもの	「もやし」のえいようをしりすすんでたべよう(食品を選択する能力) とうふ牛乳 ぶたにくひじき ぶたレバーあかみそ	牛乳 にんじん ねぎ ほししいたけ キヤベツ	しょが たまねぎ だいこん もやし	にんにく たまねぎ だけのこ もやし	こめ さとう オイスターソース トウバンジヤン じょ	613 25.4
17 (水)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 さばのみぞだれ きゅうりのゆかりあえ けんちんじる	「けんちんじる」についてしろう(食文化) さば牛乳 とうふあがらあげ ちゅうみそ	牛乳 にんじん ねぎ ごぼう	きゅうり とうもろこし だいこん	もやし だいこん	こめ さとう むぎ さつまいも ゆかり だいのもと だしこんぶ じょ	675 25.3
18 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 かぼちゃのとりそぼろに だいこんのゆずかあえ	「とうし」にちなんだこんたてをあしわおう(食文化) 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	だいこん ゆずかしゅう	こめ さとう じゃがいも じょ	586 20.6
19 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 おでん はくさいのあますあえ こざかなアーモンド	「しょくいくのひ」についてしりかんしゃしてたべよう(感謝の心) ぶたにく牛乳 ちくわこんぶ あつあげ こざかなアーモンド(個装)	牛乳 にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	はくさい	こめ さとう こんにゃく ごま じょ	594 24.7
22 (月)	今日のめあて(食育の観点) そうじやドッグ 牛乳 ポトフ クリスマスケーキ(チョコ)	ともだちやせんせいとたのしくしょくじをしよう(社会性) ワイン牛乳 ぶたにくベーコン あかみそ	牛乳 にんじん セロリ キヤベツ	たまねぎ セロリ かぶ	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 スープストック ウスターソース カレールウ カレーご じょ	707 29.2
23 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごもくラーメン 牛乳 はるまき ちゅうかあえ	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) ぶたにく牛乳 なると はるまき	牛乳 にんじん ねぎ チングンサイ もやし	たまねぎ きくらげ にんにく	どうもろこし しょが だいこん	ちゅうかめん さとう ごまあぶら あぶら じょ	604 24.9
24 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 すきやき ブロッコリーのあえもの	きそだいたいしょくせいかつでふやすみをけんこうにすごそう(食事の重要性)(心身の健康) きゅうにく牛乳 ハム やきどうふ	牛乳 にんじん ブロッコリー しろねぎ キヤベツ	たまねぎ はくさい えのきだけ	ごぼう えのきだけ	こめ こんにゃく じょ	578 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・だいこん じょが・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	※アレルギー対応食品は、■で示します。			今月の栄養価 エネルギー たんぱく質	615 kcal 24.1 g
			※天候等により献立を変更する場合があります。				