

令和7年12月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食ベ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 さむさにまけないしよじをしよう

| はし | 日曜 | 献立名 | おもな材料 | | | 調味料など | 栄養価 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 | | | | | | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | はなやさいをあじわってたべよう(食品を選択する能力) | | | | | | | | |
| ○ | 1 (月) | パン 牛乳 はなやさいのシチュー キャベツのサラダ ビオネジャム | とりにく 牛乳 ちゅうりょう牛乳 | にんじん ブロッコリー キャベツ | きゅうり とうもろこし 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 ビオネジャム(個装) | じゃがいも さとう (個装) | ホワイトルウ しお スープストック す | ポタージュ こしょう しょうゆ | 486 20.6 | |
| ○ | 2 (火) | 今日のめあて(食育の観点) | せかいのしよぶんかにかんしんをもちよう(食文化) | | | | | | | | |
| | | 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 牛乳 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 あんにんどうふ(個装) | さつまいも ごまあぶら | しょうゆ す ちゅうかスープのもと オスターソース | 480 18.8 | | |
| ○ | 3 (水) | 今日のめあて(食育の観点) | しめしよ・しめさい・ふくさいをしよめながらたべよう(心身の健康) | | | | | | | | |
| | | ごはん 牛乳 にくじゃが はなざりだいごんのごまあえ | きゅうり 牛乳 | にんじん たまねぎ さやいんげん | はなざりだいごん ほうれんそう | こめ さとう こんにやく ごま | じゃがいも さとう | しょうゆ | 435 17.7 | | |
| ○ | 4 (木) | 今日のめあて(食育の観点) | よくかんでしよじをしよする しゅうかんをしよけよう(心身の健康) | | | | | | | | |
| | | ごもごはん 牛乳 さけフライ ひじきのあえもの | とりにく 牛乳 ちくわ あぶらあげ | たけのこ にんじん さやいんげん | ほししいたけ キャベツ とうもろこし | こめ こんにやく さとう | あぶら さとう | しょうゆ しお だしのもと す | 511 23.5 | | |
| ○ | 5 (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よ(食文化) | | | | | | | | |
| | | ごはん 牛乳 さともいりよせなべ おかかあえ | かまぼこ あいがもいりボール やきどうふ | 牛乳 いとかつお | にんじん さやいんげん きゅうり | はくさい しろねぎ もやし | こめ はるさめ ごま | さともい さとう | しょうゆ だしのもと | 439 17.5 | |
| ○ | 8 (月) | 今日のめあて(食育の観点) | しゆんのふゆやさいをあじわってたべよう(食品を選択する能力) | | | | | | | | |
| | | 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 牛乳 ウィンナー | こまつな にんじん パセリ | はくさい だいごん たまねぎ 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 | スープストック こしょう | 493 22.2 | |
| ○ | 9 (火) | 今日のめあて(食育の観点) | 「かやくうどん」のぐさいをしよめながらたべよう(心身の健康) | | | | | | | | |
| | | かやくうどん 牛乳 おひたし | とりにく 牛乳 かまぼこ わかめ いとかつお | にんじん ねぎ | たまねぎ ほししいたけ もやし ブロッコリー | うどん さともい | さとう | しょうゆ しお だしけずり | だしのもと だしごんぶ | 437 19.1 | |
| ○ | 10 (水) | 今日のめあて(食育の観点) | わしよのよさをしよすんでたべよう(食文化) | | | | | | | | |
| | | 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 牛乳 あつあげ | 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 きゅうり漬け | こめ スイートポテト(個装) | こんにやく ごま | しょうゆ だしのもと | 485 18.4 | |
| ○ | 11 (木) | 今日のめあて(食育の観点) | てあらいのポイントをしよめながらたべよう(心身の健康) | | | | | | | | |
| | | ポークカレーライス 牛乳 ツナサラダ | ぶたにく 牛乳 ツナ 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 | グリーンピース 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 | カレーウ ウスターソース スープストック しょうゆ | カレーこ す | 504 20.4 |
| ○ | 12 (金) | 今日のめあて(食育の観点) | うすあしのくふうをしよめながらたべよう(心身の健康) | | | | | | | | |
| | | 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 牛乳 ちゅうみそ とうふ | にんじん ねぎ だいごん | きゅうり もやし ごぼう | キャベツ ごぼう | こめ かたくりこ ごま | さとう さともい | しょうゆ す だしごんぶ だしのもと | 472 23.0 | |
| ○ | 15 (月) | 今日のめあて(食育の観点) | 「しよひんロス」にしよめながらたべよう(社会性) (感謝の心) | | | | | | | | |
| | | ピラフ 牛乳 コロッケ ごぼうサラダ | ベーコン 牛乳 ささみ | にんじん グリーンピース キャベツ | たまねぎ とうもろこし ごぼう | マッシュルーム ごぼう | こめ やさいコロッケ オリーブオイル | あぶら ごま さとう | チキンスープ やさいパイオン こしょう す | しお しょうゆ | 504 16.4 |
| ○ | 16 (火) | 今日のめあて(食育の観点) | 「もやし」のえいようをしよすんでたべよう(食品を選択する能力) | | | | | | | | |
| | | ごはん 牛乳 マーボーどうふ もやしのあえもの | どうふ 牛乳 ぶたにく わかめ あかみそ | にんじん ねぎ ほししいたけ | しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし キャベツ | こめ | さとう | オスターソース しょうゆ す | 464 20.9 | | |
| ○ | 17 (水) | 今日のめあて(食育の観点) | 「けんちんじる」にしよめながらたべよう(食文化) | | | | | | | | |
| | | 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 牛乳 どうふ ちゅうみそ | 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 だしごんぶ だしけずり | しょうゆ しお だしけずり | 543 21.2 |
| ○ | 18 (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じわおう(食文化) | | | | | | | | |
| | | ごはん 牛乳 かほ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 | かほちゃ にんじん さやいんげん | たまねぎ きゅうり ゆずかじゅう | だいごん | こめ さとう | じゃがいも | しょうゆ す | だしのもと | 443 17.0 |
| ○ | 19 (金) | 今日のめあて(食育の観点) | 「しよいくのひ」にしよめながらたべよう(感謝の心) | | | | | | | | |
| | | ごはん 牛乳 おでん はくさいのあますあえ | ぶたにく 牛乳 ちくわ あつあげ | にんじん さいいんげん | 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 | 427 18.6 | |
| ○ | 22 (月) | 今日のめあて(食育の観点) | ともだちやせんせいとたのしくしよじをしよ(社会性) | | | | | | | | |
| | | そうじやドッグ 牛乳 ポトフ クリスマスケーキ | ウィンナー 牛乳 ぶたにく あかみそ | にんじん パセリ キャベツ | たまねぎ セロリ かぶ | なす | パン じゃがいも クリスマスケーキ(個装) | さとう | スープストック ウスターソース しお しょうゆ | カレーウ カレーこ こしょう | 578 24.7 |
| ○ | 23 (火) | 今日のめあて(食育の観点) | にんじんのえいようにしよめながらたべよう(心身の健康) (食品を選択する能力) | | | | | | | | |
| | | ごもくらーめん 牛乳 ちゅうかあえ | ぶたにく 牛乳 なると | にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし | たまねぎ きくらげ しょうが だいごん | とうもろこし しょうが だいごん | ちゅうかめん ごま | さとう 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 しお こしょう | 422 20.2 | |
| ○ | 24 (水) | 今日のめあて(食育の観点) | きそくだしいしよせいかつてふゆやすみをけんこうにしよすこそう(食事の重要性) (心身の健康) | | | | | | | | |
| | | ごはん 牛乳 すきやき ブロッコリーのあえもの | きゅうり 牛乳 ハム 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 | 436 20.2 | |
| 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・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。 ※ 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 | 475 kcal 20.0 g | | |