



令和7年度 12月学校給食こんだて表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日 曜日	こんだけ		ざいりよう			栄養価(4年生) エネルギー Kcal たんぱく質 g
	しゅしょく	しゅさい・ふくさい・ぎゅうにゅう	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	
1 月 むぎこはん	ジャーチャンどうふ げんきサラダ レモンゼリー	こめ むぎ でんぶん さとう みずあめ ごま あぶら ごまあぶら	ふたにく ハム かつおぶし あつあげ みそ こんぶ かんてん ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たまねぎ だけのこ キャベツ きゅうり コーン レモン しょうが	647	26.8
2 火 あげパン	ラビオリスープ ピーンズサラダ	パン さとう こむぎこ こむぎこ パンこ あぶら アーモンド	とりにく ふたにく ツナ ベーコン いんげんまめ だいす ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ セロリ かぶ かぼす	624	21.8
3 水 ごはん (すくなめ)	和食の日 れんこんいりつくね きなこマヨサラダ だんごじる	こめ さといも さつまいも さとう こむぎこ パンこ あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ	とりにく ふたにく あぶらあげ きなこ みそ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん ごぼう れんこん はくさい しょうが	600	21.2
4 木 ごはん (すくなめ)	トマトオムレツ カレーうどん やさいソテー	こめ うどん こむぎこ さとう あぶら ラード	たまご ふたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん トマト ねぎ たまねぎ スナップえんどう キャベツ もやし なましいたけ はくさい しょうが	627	22.5
5 金 むぎこはん	やきししゃも じゃがいものきんぴら はるさめスープ みかん	こめ むぎ はるさめ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにく とりにく ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ いんげん たまねぎ ほししいたけ ごぼう みかん こんにゃく	605	22.1
8 月 ごはん	ふたすき たいこんのごまドレッシングサラダ なっとう	こめ さとう あぶら ごま	ふたにく とりにく とうふ なっとう かんてん ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく たまねぎ ねぶかねぎ はくさい きゅうり だいこん えのき こんにゃく	622	26.7
9 火 ワンロープパン	ミートボールのトマトに ツナサラダ りんご チョコ ブラック&ホワイト	パン こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん あぶら ラード	とりにく ウインナー ツナ ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん プロッコリー バセリ トマト たまねぎ キャベツ エリンギ りんご かぼす	612	25.0
10 水 むぎこはん	チーズタッカルビ にらともやしのナマル わかめスープ	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら ごまあぶら	とりにく かまぼこ とうふ みそ わかめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん にら たまねぎ えのき もやし キャベツ しょうが	600	25.9
11 木 ごはん	しゅうまい ちゅうかあえ ごまタンタンふうスープ	こめ こむぎこ さとう はるさめ でんぶん ごま ごまあぶら	ふたにく とりにく かまぼこ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きくらげ ひらたけ キャベツ はくさい きゅうり しょうが	565	19.6
12 金 むぎこはん	さけのこうみやき かみかみサラダ のっぺいじる	こめ むぎ さといも さとう ふ でんぶん オリーブオイル アーモンド ノンエッグマヨネーズ	さけ とりにく あぶらあげ ハム ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん バブリカ ねぎ れんこん なましいたけ ごぼう だいこん きゅうり	596	28.2
15 月 ごはん	マーボーどうふ パンサンスー	こめ はるさめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく とりにく ハム とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ だけのこ きゅうり しょうが	608	26.5
16 火 ライむぎ コッペパン	マカロニグラタン ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら バター	とりにく ベーコン かまぼこ ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト バセリ たまねぎ キャベツ ひらたけ コーン セロリ	599	24.4
17 水 むぎこはん	きんときまめコロッケ ごまじゃこあえ かきたまじる こんぶつくだに	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら ごま	たまご ふたにく しらすぼし きんときまめ みそ こんぶ かんてん ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ キャベツ もやし えのき	574	19.7
18 木 ごはん	さばのてりやき ごもくきんぴら こまつなのみぞしる	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	さば とりにく みそ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ れんこん だいこん ごぼう こんにゃく	611	23.0
19 金 むぎこはん	食育の日 ふゆやさいカレー フルーツカクテル	こめ むぎ さといも こむぎこ さとう あぶら バター ラード	ぎゅうにく ふたにく ぎゅうにゅう かんてん チーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ れんこん トマト だいこん しょうが もも キウイ みかん パイン りんご	624	20.5
22 月 むぎこはん	しろみざかなのみぞれに やまとしきあえ とりにくとかぼちゃのみぞしる	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	たまご メルルーサ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ かぼちゃ ごぼう はくさい だいこん キャベツ しょうが	571	24.8
23 火 ワンロープパン	ハニーマスター豆チキン プロッコリーサラダ いんげんまめのクリームスープ りんごジャム	パン はちみつ さとう じゃがいも こむぎこ みすあめ あぶら	とりにく いんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん バブリカ バセリ プロッコリー たまねぎ だいこん キャベツ りんご	596	27.2
24 水 ツナ ピラフ	ミートボール コールスローサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	こめ じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく ふたにく ツナ ハム だいす ぎゅうにゅう	にんじん いんげん バブリカ トマト チングセンサイ たまねぎ しょうが セロリ キャベツ きゅうり エリンギ	640	21.7

○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。



☆ 各休みを元気に過ごすためのポイント

