



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	こんだて		ざいりょう			栄養価(4年生)	
		しゅしよく	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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	月	むぎごはん	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	ぶたにく ハム かつおぶし あつあげ みそ こんぶ かんでん ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たまねぎ たけのこ 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 ビーンズサラダ	パン さとう こむぎこ こむぎこ パンこ あぶらアーモンド	とりにつく ぶたにつく ツナ ベーコン いんげんまめ だいず 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 かぼす	624	21.8
3	水	和食の日 ごはん (ずくなめ)	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	とりにつく ぶたにつく 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 (ずくなめ)	トマトオムレツ カレーうどん やさしいソテー	こめ うどん こむぎこ さとう あぶら ラード	たまご ぶたにつく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん トマト ねぎ たまねぎ スナッパえんどう 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	むぎごはん	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	ぎゅうにゅう とりにつく 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	ぶたすき だ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	ぶたにつく とりにつく とうふ なっとう かんでん ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく たまねぎ ねぶたねぎ 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	ワンローフ 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	とりにつく ウィナー ツナ ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ 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	むぎごはん	チーズタッカルビ にらともやしのナムル 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	とりにつく 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	ぶたにつく とりにつく 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	むぎごはん	さけのこうみやり 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 とりにつく 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 パプリカ 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	ぎゅうにゅう とりにつく 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 たけのこ きゅうり しょうが	608	26.5
16	火	ライむぎ コッパパン	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	とりにつく 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 パセリ たまねぎ キャベツ ひらたけ コーン セロリ	599	24.4
17	水	むぎごはん	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 ぶたにつく しらすぼし きんときまめ みそ こんぶ かんでん 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 こまつなのみそしる	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	さば とりにつく 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	食育の日 むぎごはん	ふゆやさしいカレー 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	ぎゅうにゅう ぶたにつく ぎゅうにゅう かんでん 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 バイン りんご	624	20.5
22	月	むぎごはん	しろみずかなのみそれに やまぶきあえ とりにつくとかぼちゃのみそしる	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	たまご メルルース とりにつく 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	ワンローフ パン	ハニーマスタードチキン ブロッコリーサラダ 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 みずあめ あぶら	とりにつく 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 パプリカ パセリ ブロッコリー 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	とりにつく ぶたにつく ツナ ハム だいず ぎゅうにゅう	にんじん いんげん パプリカ トマト チンゲンサイ 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。

