

令和7年12月予定献立表

日 曜 日		主な材料とその働き (アレルゲン含む)			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの		
1月	ごはん	ごめ			614	25.6
	牛乳【乳】		牛乳			
	アジフライ【小麦】	あぶら	アジフライ			
	ぬだくとからのかゆうかいのため	あぶら	ひたにく	にんにく かば にんじん どうもうこし		
	けんちんじる		とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん ちんげんさい こんにゃく		
2月	ピピンバ (ごはん)	ごめ ごまあぶら さとう あぶら	ひたにく	もしや にんじん だいこん ほうれんそう にんにく こんにゃく はくさいキムチ	643	25.4
	牛乳【乳】		牛乳			
	しゅうまい②【小麦】		しゅうまい			
	わかめスープ	ごま	わかめ とうふ なると	にんじん ねぎ		
3水	ひじきごはん	ごめ さとう	とりにく ひじき	えだまめ にんじん	635	27.4
	牛乳【乳】		牛乳			
	さわらのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	さわら			
	かふうあす	ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん もやし		
4木	だいこんのみぞしる	じゃがいも	とうふ みそ	えのきだけ だいこん こまつな ねぎ	641	24.5
	くろパン【小麦】	パン				
	牛乳【乳】		牛乳			
	かぼちゃのミートソース グラタン【小麦・乳】	あぶら バター こむぎこ	とりにく ひたにく 牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ		
	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり ブロッコリー みずな		
5金	コンソメスープ	じゃがいも	ワインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし	627	24.8
	ごはん	ごめ				
	牛乳【乳】		牛乳			
	はるまき【小麦】	あぶら	はるまき			
6水	いんげんのソテー	あぶら	ペーパン	いんげん キャベツ とうもろこし	623	29.8
	こまなべ	あぶら さとう	とりにく とうふ みそ	にんじん えのきだけ はくさい ねぎ こんにゃく はくさいキムチ		
	ごはん	ごめ				
8月	牛男【男】		牛乳		660	25.6
	とうふハンバーグ【小麦】	パンこ さとう でんぶん	ひたにく とりにく とうふ ひじき	たまねぎ		
	はくさいのおひたし		かつおぶし	はくさい にんじん		
	どんじる	じゃがいも	ひたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ		
9火	ココアあげパン【小麦】	パン あぶら ココア さとう			643	21.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	にくだんごケチャップあん②【小麦】		にくだんごケチャップあん			
10水	ボトフ	じゃがいも	ワインナー	にんじん キャベツ だいこん ブロッコリー とうもろこし		
	ポークカレー【小麦】 (むぎごはん)	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	ひたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ		
	牛乳【乳】		牛乳			
11木	ツナまたいため【卵】	あぶら	まぐろ たまご	プロッコリー キャベツ もやし		
	ごはん	ごめ				
12金	にくきのこうどん (じこなうどん)【小麦】		じこなうどん	ひたにく なると	659	26.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	ワインナーのおちゃんのはげ【小麦】	ホットケーキミックス あぶら	ワインナー	まっちゃん		
	やさしいのソテー	あぶら	ペーパン	キャベツ にんじん もやし とうもろこし		
	ごはん	ごめ				
13土	牛乳【乳】		牛乳		676	21.2
	さばのしあわせ		さばのぶりんかほし			
	キャベツのこまさえ	ごま さとう				
	すきやきふうに	さとう	ひたにく とうふ	にんじん ねぎ えのきだけ はくさい こんにゃく こまつな		
14日	コッペパン【小麦】	パン			616	29.8
	牛乳【乳】		牛乳			
	ささみのレモンに	あぶら でんぶん さとう	とりにく			
	カラフルサラダ	ドレッシング				
15月	はくさいのクリームシチュー【乳】	じゃがいも こめこ バター	ひたにく 牛乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい		
	ごはん	ごめ				
	牛乳【乳】		牛乳			
	ぶりのてりやき	ぶり		しょうが		
16火	さんしようとえ	さとう		ほうれんそう もやし にんじん	629	29.1
	あぶらひるやさいのにもの【小麦】	じゃがいも あぶらひる さとう	とりにく	にんじん たまねぎ こんにゃく テンゲンサイ		
	ごはん	ごめ				
	牛乳【乳】		牛乳			
17水	ぎょうざ②【小麦】	ぎょうざ			650	24.4
	ナムル	ごまあぶら さとう		もやし にんじん こまつな		
	だいすミートのマーボーどうふ	あぶら さとう でんぶん	ひたにく だいすミート とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ		
	ごはん	ごめ				
18木	こどもパン【小麦】	パン			628	25.2
	牛乳【乳】		牛乳			
	レバーアンドオーロラ	あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ひたレバー			
	キャベツヒヨウのサラダ	ドレッシング				
19金	ピーフンスープ	ピーフン	とりにく	チングンサイ にんじん たまねぎ もやし	617	22.7
	わかめごはん	ごめ				
	牛乳【乳】		牛乳			
	たらのゆうあんやき	たら		しょうが		
20土	もやしいのめ	あぶら	さつまあげ	たまねぎ にんじん もやし	654	20.5
	ほうとううどん【小麦】	ほうとう	とりにく なまあげ みそ	にんじん だいこん こぼう かぼちゅ しめじ ねぎ		
	クリスマスピラフ【乳】	ごめ バター	ワインナー	たまねぎ ピーマン にんじん		
	牛乳【乳】		牛乳			
21日	ほしのてりやきハンバーグ	さとう	ハンバーグ	しょうが	650	27.6
	はなやさいサラダ	ドレッシング				
	ミニストローネ【小麦】	じゃがいも マカロニ あぶら	ペーパン	プロッコリー カリフラワー にんじん		
	クリスマスデザート	デザート				
22月	基準栄養量				638	25.3
	平均栄養量				650	27.6

白岡市(小学校)

- ◎ はしは、毎日持ってきてましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 8大アレルゲン（卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに・くるみ）については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。
- ◎ 每月19日は「食育の日」です。



• 17日の「大豆ミートのマーボー豆腐」は女子栄養大学の学生さんが考えてくれました。
★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

