

# 令和7年12月予定献立表

日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	月	ごはん	こめ			614	25.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		アジフライ【小魚】	あぶら	アジフライ			
		ぶたにくとかぶの ちゅうがいため	あぶら	ぶたにく	にんにく かぶ にんじん とうもろこし		
2	火	けんちんじる		とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん ねぎ ちんげんさい こんにゃく	643	25.4
		ビビンバ （ごはん）	こめ ごまあぶら さとう あぶら	ぶたにく	もやし 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		
		牛乳【乳】		牛乳			
		しゅうまい【小豆】 わかめスープ	こま	しゅうまい わかめ とうふ なた	にんじん ねぎ		
3	水	ひじきごはん	こめ 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 からうあえ	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう	さわら	キャベツ にんじん もやし		
		だいこんのみそじる	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		
4	木	くらパン【小豆】	パン			641	24.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		かぼちゃのミートソース グラタン【小豆・乳】	あぶら パター ごむぎこ	とりにく ぶたにく 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 みずな	キャベツ きゅうり ブロッコリー		
5	金	コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし	627	24.8
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
		はるまき【小豆】 いんげんのソテー	あぶら	はるまき ベーコン	いんげん キャベツ とうもろこし		
6	土	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	623	29.8
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
		とうふハンバーグ【小豆】	パンこ さとう でんぶ	ぶたにく とりにく とうふ ひじき	たまねぎ		
7	日	はくさいのおひだし		かつおぶし	はくさい にんじん	660	25.6
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ		
		ココアあげパン【小豆】	パン あぶら ココア さとう				
		牛乳【乳】		牛乳			
8	月	にくだんごケチャップあん【小豆】		にくだんごケチャップあん		643	21.9
		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん キャベツ だいこん ブロッコリー とうもろこし		
		ボークカレー【小豆】 （むぎごはん）	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ		
		牛乳【乳】		牛乳			
9	火	ツナたまいため【卵】	あぶら	まぐろ たまご	ブロッコリー キャベツ もやし	659	26.9
		にくきのこうどん （じこなうどん）【小豆】		じこなうどん	ぶたにく なた		
		牛乳【乳】		牛乳			
		ウインナーの おちのはあげ【小豆】	ホットケーキミックス あぶら	ウインナー	まっちゃん		
10	水	やさいのソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん もやし とうもろこし	676	21.2
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのしおやき キャベツのごまあえ	ごま さとう	さばのぶなほし	キャベツ ほうれんそう もやし		
11	木	すきやきふう	さとう	ぶたにく 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	616	29.8
		コッペパン【小豆】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
		ささみのレモンに	あぶら でんぶ さとう	とりにく			
12	金	カラフルサラダ	ドレッシング		えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし	629	29.1
		はくさいの クリームシチュー【乳】	じゃがいも こめこ パター	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい		
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
13	土	ぶりのてりやき	さとう	ぶり	しょうが ほうれんそう もやし にんじん	650	24.4
		さんしょくあえ	さとう				
		あぶらぶとやさいの にもの【小豆】	じゃがいも あぶらぶ さとう	とりにく	にんじん たまねぎ こんにゃく チンゲンサイ		
		ごはん	こめ				
14	日	牛乳【乳】		牛乳		628	25.2
		ぎょうざ【小豆】	ごまあぶら さとう	ぎょうざ	もやし にんじん こまつな		
		ナムル					
		だいずミートの マーボーとうふ	あぶら さとう でんぶ	ぶたにく だいずミート とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ		
15	月	こどもパン【小豆】	パン			617	22.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		レバーとポテトのオーロラ	あぶら じゃがいも さとう でんぶ	ぶたレバー			
		キャベツとコーンのサラダ	ドレッシング		キャベツ とうもろこし ブロッコリー		
16	火	ビーフンスープ	ビーフン	とりにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし	654	20.5
		わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと			
		牛乳【乳】		牛乳			
		だらのゆであんやき		たら	しょうが		
17	水	もやしいため	あぶら	さつまあげ	たまねぎ にんじん もやし	660	25.6
		ほうとうどん【小豆】	ほうとう	とりにく なまあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ しめじ ねぎ		
		クリスマスビラフ【乳】	こめ パター	ウインナー	たまねぎ ビーマン にんじん		
		牛乳【乳】		牛乳			
18	木	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		ブロッコリー カリフラワー にんじん		
		ミネストローネ【小豆】	じゃがいも マカロニ あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ		
		クリスマスデザート	デザート				
19	金	クリスマスデザート	デザート			650	27.6
		クリスマスデザート	デザート				
		クリスマスデザート	デザート				
		クリスマスデザート	デザート				
20	土	クリスマスデザート	デザート			650	27.6
		クリスマスデザート	デザート				
		クリスマスデザート	デザート				
		クリスマスデザート	デザート				
21	日	クリスマスデザート	デザート			650	27.6
		クリスマスデザート	デザート				
		クリスマスデザート	デザート				
		クリスマスデザート	デザート				
22	月	クリスマスデザート	デザート			650	27.6
		クリスマスデザート	デザート				
		クリスマスデザート	デザート				
		クリスマスデザート	デザート				

- ◎ はしは、毎日持ってきてましよう。  
 ◎ 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大アレルギー（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。  
 ◎ 毎月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。



白岡市（小学校）					
（アレルギー含む）		エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)		
	体の調子をととのえるもの				
	えのきたけ しめじ いいだけ こまつな にんじん	659	26.9		
	まっちゃん				
	キャベツ にんじん もやし とうもろこし				
	キャベツ ほうれんそう もやし	676	21.2		
	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい こんにゃく こまつな				
	えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし	616	29.8		
	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい				
	しょうが	629	29.1		
	ほうれんそう もやし にんじん				
	にんじん たまねぎ こんにゃく チンゲンサイ				
		650	24.4		
	もやし にんじん こまつな				
	しょうが にんにく にんじん ねぎ				
		628	25.2		
	キャベツ とうもろこし ブロッコリー				
	チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし				
	しょうが	617	22.7		
	たまねぎ にんじん もやし				
	にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ しめじ ねぎ				
	たまねぎ ビーマン にんじん				
	しょうが	654	20.5		
	ブロッコリー カリフラワー にんじん				
	にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ				
	基準栄養量	650	27.6		
	平均栄養量	638	25.6		