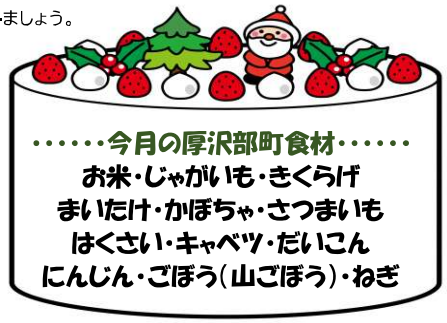
令和8年度　12月　献立表 小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	小学生平均 エネルギー：624 kcal たんぱく質：25.2 g 脂質　：20.9 g カルシウム：336 mg 食塩　：2.4 g	1　587kcal 塩ラーメン スパイシーポテト フルーツミックス	2　615kcal 山ごぼうごはん New! キャベツのみそ汁 洋風たまごやき なめたけ和え	3　567kcal ミルクパン ポトフ マカロニ New! ミートグラタン 黄桃	4　663kcal 中華丼 （むぎごはん） 揚げしゅうまい ブロッコリーナムル
あか	丈夫なからだをつくる	ぶたにく,なると	とりもも,とりむね,ひじき,油揚げ,かつお,こんぶ,みそ,たまご,ベーコン	ウインナー,ぶたにく,大豆ミート,チーズ	ぶたにく,いか,ポークシュウマイ
き	熱や力になる	ラーメン,油,塩ラーメンスープの素,じゃがいも	こめ,てんさい糖,油	ミルクパン,じゃがいも,マカロニ,油,小麦粉,バター	こめ,むぎ,油,塩ラーメンスープの素,片栗粉,ごま,てんさい糖,ごま油
みどり	からだの調子を整える	たまねぎ,にんじん,もやし,ねぎ,みかん,もも,バナナ	ごぼう(根、ゆで),にんじん,まいたけ,キャベツ,ねぎ,しいたけ,ほうれんそう,はくさい,なめたけ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,マッシュルーム,トマト,黄桃	たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,きくらげ,ブロッコリー,きゅうり
こんだて	7　640kcal ごはん キャベツの塩豚汁 白身魚フライ ひじきの炒め煮	8　629kcal スパゲティ クリームソース コールスローサラダ ベビーパイン	9　610kcal わかめごはん 白菜のみそ汁 いわしの生姜煮 揚げ肉じゃが	10　599kcal ごはん 中華スープ 鶏のからあげ チンジャオロース	11　708kcal チキンカレー （むぎごはん） 和風サラダ りんご
あか	ぶたにく,こんぶ,かつお,白身魚フライ,ひじき,だいず,油揚げ	牛乳,ベーコン,生クリーム,スキムミルク,みそ,ハムず,油揚げ	わかめ,生あげ,かつお,こんぶ,みそ,いわしの生姜煮,ぶたにく,えだまめ	わかめ,とうふ,から揚げ,ぶたにく	牛乳,とりもも,とりむね,白花豆,じゃこ
き	こめ,ごま油,油,しらたき,てんさい糖	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,バター,コーン,ノンエッグマヨネーズ	こめ,ごま,じゃがいも,油,てんさい糖	こめ,ごま油,油,砂糖,片栗粉	こめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,香辛館フレーク,パーモンドフレーク,砂糖,ごま油,ごま
みどり	キャベツ,だいこん,にんじん	たまねぎ,ほうれんそう,しめじ,キャベツ,きゅうり,パイン	はくさい,ねぎ,たまねぎ	ねぎ,もやし,たけのこ,ピーマン	たまねぎ,にんじん,トマト,りんご,だいこん,きゅうり
こんだて	14　603kcal ごはん なめこのみそ汁 さばのみそ煮 切干大根	15　591kcal 五目うどん さつまいもの天ぷら ヨーグルト和え	16　612kcal チャーハン わかめスープ 揚げぎょうざ オレンジ	17　625kcal セルフあんぱん New! （食パン・つぶあん） かぼちゃシチュー あさりのサラダ	18　586kcal ごはん けんちん汁 ほっけフライ ほうれん草のお浸し
あか	とうふ,かつお,こんぶ,みそ,さばのみそ煮,油揚げ	とりもも,とりむね,油揚げ,かつお,こんぶ,ヨーグルト	ぶたにく,わかめ,とうふ,ぎょうざ	牛乳,ベーコン,白花豆,スキムミルク,生クリーム,あさり	とりもも,とりむね,とうふ,油揚げ,こんぶ,かつお,ほっけフライ,かつおぶし
き	こめ,ごま,砂糖	うどん,砂糖,さつまいも,小麦粉,片栗粉,油	こめ,ごま油,油	食パン,小豆,てんさい糖,コーン,小麦粉,バター,ホワイトルウ,片栗粉,砂糖,ごま油,ごま	こめ,ごま油,こんにゃく,じゃがいも,油
みどり	なめこ,ねぎ,切干大根,にんじん	まいたけ,にんじん,だいこん,ほうれんそう,ねぎ,みかん,もも,バナナ	ねぎ,にんじん,しいたけ,だいこん,オレンジ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,ほうれんそう,はくさい
こんだて	21　595kcal ごはん さつま汁 照り焼きチキン キャベツの塩昆布和え	22　671kcal スパゲティ ミートソース 大学かぼちゃ 白菜サラダ 冬至	23　629kcal カレーピラフ New! チンゲン菜スープ 白花豆コロッケ 元気ヨーグルト	24　638kcal ごはん たまごスープ 酢豚 ほうれん草のナムル	25　692kcal ドリア風 クリスマスメニュー クリスマスライス イタリアンサラダ ココアマフィン
あか	とりむね,とうふ,みそ,こんぶ,かつお,とりにく	ぶたにく,だいず,ハム	とりむね,とりもも,えだまめ,とうふ,白花豆コロッケ,元気ヨーグルト	たまご,とうふ,ぶたにく	牛乳,,とりもも,とりむね,スキムミルク,ツナ
き	こめ,さつまいも,こんにゃく,ごま油,ごま	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,トマト,砂糖,ごま,てんさい糖,ごま油	こめ,油,ごま油	こめ,マロニー,片栗粉,じゃがいも,油,砂糖,ごま油,ごま	こめ,バター,小麦粉,ホワイトルウ,砂糖,油,米粉,てんさい糖,ココアパウダー
みどり	にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう,キャベツ,きゅうり	たまねぎ,にんじん,しいたけ,トマト,かぼちゃ,はくさい,きゅうり	たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,えのき	キャベツ,にんじん,ねぎ,たまねぎ,ピーマン,トマト,ほうれんそう,もやし	トマト,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,ブロッコリー,セロリ

★牛乳は毎日つきます。 ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。





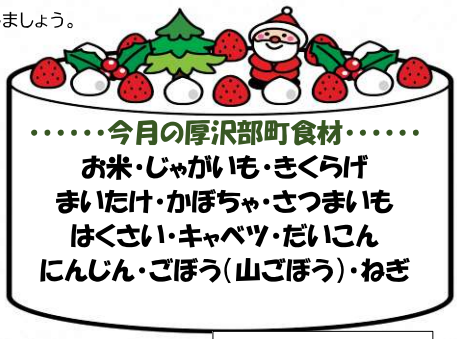
あっさぶ給食サイトもご覧ください▶

令和8年度　12月　献立表 中学生

	月	火	水	木	金
こんだて	中学生平均 エネルギー：794 kcal たんぱく質：31.6 g 脂質　：25.9 g カルシウム：374 mg 食塩　：3.3 g	1　759kcal 塩ラーメン スパイシーポテト フルーツミックス	2　783kcal 山ごぼうごはん キャベツのみそ汁 洋風たまごやき なめたけ和え	3　718kcal ミルクパン ポトフ マカロニミートグラタン 黄桃	4　859kcal 中華丼 （むぎごはん） 揚げしゅうまい ブロッコリーナムル
あか	丈夫なからだをつくる	ぶたにく,なると	とりもも,とりむね,ひじき,油揚げ,かつお,こんぶ,みそ,たまご,ベーコン	ウインナー,ぶたにく,大豆ミート,チーズ	ぶたにく,いか,ポークシュウマイ
き	熱や力になる	ラーメン,油,塩ラーメンスープの素,じゃがいも	こめ,てんさい糖,油	ミルクパン,じゃがいも,マカロニ,油,小麦粉,バター	こめ,むぎ,油,塩ラーメンスープの素,片栗粉,ごま,てんさい糖,ごま油
みどり	からだの調子を整える	たまねぎ,にんじん,もやし,ねぎ,みかん,もも,バナナ	ごぼう(根、ゆで),にんじん,まいたけ,キャベツ,ねぎ,しいたけ,ほうれんそう,はくさい,なめたけ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,マッシュルーム,トマト,黄桃	たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,きくらげ,ブロッコリー,きゅうり
こんだて	7 参観日 振替休日	8　809kcal スパゲティ クリームソース コールスローサラダ ベビーパイン	9　749kcal わかめごはん 白菜のみそ汁 いわしの生姜煮 揚げ肉じゃが	10　769kcal ごはん 中華スープ 鶏のからあげ チンジャオロース	11　897kcal チキンカレー （むぎごはん） 和風サラダ りんご
あか		牛乳,ベーコン,生クリーム,スキムミルク,みそ,ハム	わかめ,生あげ,かつお,こんぶ,みそ,いわしの生姜煮,ぶたにく,えだまめ	わかめ,とうふ,から揚げ,ぶたにく	牛乳,とりもも,とりむね,白花豆,じゃこ
き		スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,バター,コーン,ノンエッグマヨネーズ	こめ,ごま,じゃがいも,油,てんさい糖	こめ,ごま油,油,砂糖,片栗粉	こめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,香辛館フレーク,バーモンドフレーク,砂糖,ごま油,ごま
みどり		たまねぎ,ほうれんそう,しめじ,キャベツ,きゅうり,パイン	はくさい,ねぎ,たまねぎ	ねぎ,もやし,たけのこ,ピーマン	たまねぎ,にんじん,トマト,りんご,だいこん,きゅうり
こんだて	14　725kcal ごはん なめこのみそ汁 さばのみそ煮 切干大根	15　797kcal 五目うどん さつまいもの天ぷら ヨーグルト和え	16　779kcal チャーハン わかめスープ 揚げぎょうざ オレンジ	17　817kcal セルフあんぱん （食パン・つぶあん） かぼちゃシチュー あさりのサラダ	18　702kcal ごはん けんちん汁 ほっけフライ ほうれん草のお浸し
あか	とうふ,かつお,こんぶ,みそ,さばのみそ煮,油揚げ	とりもも,とりむね,油揚げ,かつお,こんぶ,ヨーグルト	ぶたにく,わかめ,とうふ,ぎょうざ	牛乳,ベーコン,白花豆,スキムミルク,生クリーム,あさり	とりもも,とりむね,とうふ,油揚げ,こんぶ,かつお,ほっけフライ,かつおぶし
き	こめ,ごま,砂糖	うどん,砂糖,さつまいも,小麦粉,片栗粉,油	こめ,ごま油,油	食パン,小豆,てんさい糖,コーン,小麦粉,バター,ホワイトルウ,片栗粉,砂糖,ごま油,ごま	こめ,ごま油,こんにゃく,じゃがいも,油
みどり	なめこ,ねぎ,切干大根,にんじん	まいたけ,にんじん,だいこん,ほうれんそう,ねぎ,みかん,もも,バナナ	ねぎ,にんじん,しいたけ,だいこん,オレンジ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,ほうれんそう,はくさい
こんだて	21　721kcal ごはん さつま汁 照り焼きチキン キャベツの塩昆布和え	22　879kcal スパゲティ ミートソース 大学かぼちゃ 白菜サラダ 冬至	23　805kcal カレーピラフ チンゲン菜スープ 白花豆コロッケ 元気ヨーグルト	24　814kcal ごはん たまごスープ 酢豚 ほうれん草のナムル	25　883kcal ドリア風 クリスマスメニュー クリスマスライス イタリアンサラダ ココアマフィン
あか	とりむね,とうふ,みそ,こんぶ,かつお,とりにく	ぶたにく,だいず,ハム	とりむね,とりもも,えだまめ,とうふ,白花豆コロッケ,元気ヨーグルト	たまご,とうふ,ぶたにく	牛乳,とりもも,とりむね,スキムミルク,ツナ
き	こめ,さつまいも,こんにゃく,ごま油,ごま	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,トマト,砂糖,ごま,てんさい糖,ごま油	こめ,油,ごま油	こめ,マロニー,片栗粉,じゃがいも,油,砂糖,ごま油,ごま	こめ,バター,小麦粉,ホワイトルウ,砂糖,油,米粉,てんさい糖,ココアパウダー
みどり	にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう,キャベツ,きゅうり	たまねぎ,にんじん,しいたけ,トマト,かぼちゃ,はくさい,きゅうり	たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,えのき	キャベツ,にんじん,ねぎ,たまねぎ,ピーマン,トマト,ほうれんそう,もやし	トマト,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,ブロッコリー,セロリ

★牛乳は毎日つきます。　★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。





あっさぶ給食サイトもご覧ください▶