



# 令和7年 12月 学校給食 こんだてひょう



湖南省学校給食センター

小学校・中学校

ひづけ 日付	献立名			おもにからだの血や肉になるもの(赤色)		おもに体の調子をとのえるもの(緑色)		おもにからだの熱や力になるもの(黄色)		(小・中学年) (中学校)	
	主食	牛乳	おかず	1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン・他)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1(月)	むぎごはん		かつおフライ キャベツのフレンチサラダ ポークカレー	かつお ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ マッシュルーム りんごペースト	米 おおむぎ パン こむぎこ じゃがいも	あぶら フレンチドレッシング カレールウ	704kcal 27.0g 18.2g 2.8g	817kcal 31.0g 20.2g 3.3g
2(火)	ごはん		とりにくのしょうがたれかけ ひじきのいために はくさいのみそしる	とりにく さつまあげ あつあげ みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう はくさい えのきたけ	米 さとう でんぶん	サラダあぶら	591kcal 24.6g 17.9g 2.1g	712kcal 28.7g 20.0g 2.4g
3(水)	ソフトめん		ホキのあかしそあげ ほうれんそうのごまあえ みぞれあんかけうどんのしる	ホキ とりにく	牛乳	あかしそ ほうれんそう	もやし だいこん たまねぎ (こんにやく) しろねぎ しょうが	ソフトめん でんぶん さとう	あぶら ごま	600kcal 25.8g 17.2g 2.0g	765kcal 31.3g 19.5g 2.4g
4(木)	ごはん		さけのあまずあんかけ ぶたにくとやさいのいためのもの さつまいものみそしる	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん あおねぎ	ごぼう はくさい にんにく たまねぎ	米 さとう でんぶん さつまいも	ごまあぶら	597kcal 28.3g 14.0g 1.8g	719kcal 33.1g 15.3g 2.1g
5(金)	ごはん		あげしゅうまい チンゲンサイのしおちゅうかあえ あつあげのちゅうかに	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	チンゲンサイ	だいこん キャベツ とうもろこし たまねぎ えだまめ たけのこ にんにく ほししいたけ しょうが	米 パン でんぶん さとう こむぎこ みずあめ しおちゅうか ドレッシング	あぶら	641kcal 23.6g 19.7g 1.9g	803kcal 28.7g 24.2g 2.3g
8(月)	ごはん		さばのみそだれかけ ほうれんそうのいそあえ ごもくじる	さば みそ あかみそ かまぼこ	牛乳 のりつくだに	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ (こんにやく)	米 さとう でんぶん さといも		627kcal 24.4g 22.3g 2.0g	756kcal 28.4g 25.2g 2.3g
9(火)	ごはん		ぶたキムチ れんこんチップス ピーマンのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	はくさい たまねぎ はくさいキムチ れんこん しょうが	米 でんぶん ピーマン	ごまあぶら あぶら	598kcal 22.8g 16.7g 1.4g	721kcal 26.5g 18.6g 1.7g
10(水)	ごはん		やしきしゃも こまつなのうめあえ こうやどうふのにももの りふりかけ	こうやどうふ ちくわ	牛乳 ししゃも のりふりかけ	こまつな	だいこん きゅうり うめ たけのこ (あかこんにやく) えだまめ たまねぎ ほししいたけ	米 さとう		557kcal 26.8g 14.3g 2.1g	659kcal 29.7g 15.1g 2.3g
11(木)	コッペパン		ハンバーグトマトソースがけ ブロッコリーのイタリアンサラダ とうにゅうコンスープ	ぶたにく とりにく とうにゅう	牛乳 こうそう	トマトビュール にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	コッペパン でんぶん じゃがいも さとう こめこ	ラード イタリアンドレッシング	668kcal 28.2g 25.3g 2.9g	836kcal 34.8g 30.8g 3.6g
12(金)	ごはん		カレイのたつたあげ にんじんのいためのもの じゃがいものみそしる	カレイ まぐろ かつおぶし みそ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	だいこん はくさい	米 でんぶん じゃがいも	あぶら サラダあぶら	568kcal 23.3g 15.1g 2.0g	684kcal 27.1g 16.7g 2.3g
15(月)	ごはん		とりにくのこうそうやき こんさいのべべロンチーノ にくだんこのトマトに	とりにく ミートボール だいいず	牛乳	パセリ にんじん ブロッコリー トマト	れんこん にんにく キャベツ マッシュルーム	米 じゃがいも さとう	オリーブあぶら	653kcal 27.5g 20.3g 1.7g	787kcal 32.1g 22.8g 2.0g
16(火)	<b>食育の日・ ふるさと給食</b> ごはん		わかさぎのからあげ さといもとあかこんにやくのおかか だいこんのすましじる	かつおぶし	牛乳 わかさぎ	さやいんげん にんじん あおねぎ	(あかこんにやく) えのきたけ だいこん たまねぎ	米 でんぶん さといも さとう	あぶら	542kcal 19.3g 13.3g 1.7g	653kcal 22.3g 14.5g 2.0g
17(水)	ちゅうかめん		はるまき キャベツのあまずあえ みそラーメンスープ	ぶたにく とりにく なると みそ あかみそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし とうもろこし しろねぎ	ちゅうかめん こむぎこ さとう みずあめ はるさめ でんぶん	あぶら ラード	615kcal 22.0g 23.4g 2.7g	736kcal 26.5g 24.2g 3.2g
18(木)	ごはん		たまごやき(代替:ウインナー) こまつなのしおこうじいため じゃがいものうまに	たまご ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	はくさい にんにく たまねぎ しめじ (こんにやく)	米 でんぶん じゃがいも さとう	サラダあぶら	561kcal 20.5g 13.2g 2.1g	677kcal 23.7g 14.3g 2.5g
19(金)	<b>冬の目録立</b> ごはん		さわらのやさいあんかけ かぼちゃのにももの ぶたじる	さわら ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ あおねぎ	たまねぎ たけのこ (あかこんにやく) だいこん ごぼう	米 でんぶん さとう		587kcal 27.0g 15.1g 1.9g	707kcal 31.5g 16.6g 2.2g
22(月)	<b>クリスマス献立</b> むぎごはん		ローストチキン ブロッコリーのコンクリーミーサラダ おうみぎゅうのビーフシチュー	とりにく おうみぎゅう	のむヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマトビュール	にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	米 おおむぎ じゃがいも	コンクリーミー ドレッシング ハヤシルウ	666kcal 24.0g 16.9g 2.2g	777kcal 27.9g 20.1g 2.6g

- 毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)
- のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。
- のつく日は卵アレルギー対応日です。

## <給食センターからのお知らせ>

- ★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵・小麦・そば・大豆を含む製品の製造をおこなっています。
- ★パンの製造工場では、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・くるみ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・大豆・キウイフルーツ・バナナ・オレンジ・りんご・もも・ごま・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツを含む製品の製造をおこなっています。
- ★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。
- ★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。 TEL: 0748-72-3185
- ※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。  
変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギーが不足し、活動する力が出ません。また、体温をうまく上げることができず、やせにくい体になります。また、ものごとに集中できなくなったり、イライラしたりします。

朝からしっかり活動できるように、毎日必ず朝ごはんを食べましょう。

