令和7年12月

こんだてひょう

小山城北小学校給食共同調理場

ひにち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょう ちやにくになる	おもなざいりょう ねつやちからになる	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえる	そのたちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) ししつ(g) えんぶん(g)
1	月	ゆうきまいごはん		こめ			667
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.3
		プルコギ	ぶたにく	サラダあぶら　ごまあぶら　さとう でんぷん　はるさめ	にんにく　たまねぎ　にんじん　にら	さけ　ちゅうかあじ　しょうゆ みりん　さけ　こしょう	15.8
		ワンタンスープ	なると	ワンタン	にんじん　ほししいたけ　もやし チンゲンサイ　ねぎ	ちゅうかあじ　しょうゆ　しお こしょう	2.0
		みかん			みかん		
2	火	ゆうきまいごはん		こめ			584
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.0
		トロカレイのてりやき	カレイ	さとう　みずあめ　でんぷん		しょうゆ	13.5
		おひたし		ごま	キャベツ　にんじん　こまつな	しょうゆ	2.1
		とんじる	ぶたにく　とうふ　みそ	サラダあぶら　じゃがいも	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ		
3	水	ゆうきまいごはん		こめ			653
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.3
		ユーリンチー	とりにく	でんぷん　サラダあぶら ごまあぶら　さとう	しょうが　にんにく　ねぎ	さけ　しょうゆ　す	18.7
		ナムル		さとう　ごまあぶら	ほうれんそう　もやし　にんじん	しょうゆ　す	2.9
		ちゅうかふうかきたまじる	たまご	でんぷん	にんじん　ほししいたけ たけのこ　にら	さけ　ちゅうかあじ　しょうゆ しお	
4	木	おさかなどん（ゆうきまいごはん）		こめ			633
		（ぐ）					24.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.7
		のりあえ	もみのり		こまつな　もやし	しょうゆ　みりん	2.1
		とうふとわかめのみそしる	だしにぼし　とうふ　あぶらあげ わかめ　みそ		ねぎ		
5	金	ミートサンド（コッペパン）		コッペパン			757
		（ぐ）	ぶたひきにく　だいずミート	サラダあぶら　パンこ　さとう	たまねぎ　にんじん　トマト	カレーこ　しお　こしょう ケチャップ	28.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4
		さつまいものシチュー	とりにく　ぎゅうにゅう	さつまいも　サラダあぶら	たまねぎ　にんじん　コーン グリンピース	シチューフレーク	2.7
		りんごゼリー		みずあめ　さとう	りんご		
8	月	おやま　わしょくのひ					
		ゆうきまいごはん		こめ			632
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.5
		おやまわぎゅうのすきやき	ぎゅうにく　やきどうふ	サラダあぶら　しらたき　さとう	たまねぎ　しいたけ　はくさい　ねぎ	みりん　さけ　しょうゆ	18.5
		こんぶづけ	こんぶ		だいこん　きゅうり	しお	2.1
		かきたまみそしる	だしかつおぶし　たまご　みそ	でんぷん	にんじん　たまねぎ　えのきたけ にら		
9	火	ゆうきまいごはん		こめ			690
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.7
		さばのみそに	さば　みそ	さとう　こめこ		みりん	23.6
		ブロッコリーのごまふうみ	かつおぶし	さとう　ごまあぶら	ブロッコリー　にんじん　キャベツ	す　しょうゆ	1.9
		さつまいもじる	だしにぼし　とうふ　みそ ぶたにく	さつまいも　こんにゃく	にんじん　はくさい　ねぎ		
10	水	ゆうきまいとりごぼうごはん	とりにく　あぶらあげ	こめ　サラダあぶら　さとう	ごぼう　にんじん	さけ　しょうゆ　みりん	626
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.3
		あつやきたまご	たまご　だしかつおぶし だしこんぶ	さとう　でんぷん　サラダあぶら		す　しょうゆ　しお	16.8
		きりぼしだいこんのにもの	さつまあげ	サラダあぶら　さとう	にんじん　きりぼしだいこん	しょうゆ	3.1
		じゃがいものみそしる	だしにぼし　わかめ　みそ	じゃがいも	たまねぎ　ねぎ		
11	木	ごとうちこんだて　★ほっかいどう★					
		ゆうきまいむぎごはん		こめ　むぎ			685
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.9
		スープカレー	とりにく	サラダあぶら　じゃがいも	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　しめじ　あかピーマン	カレーこ　カレールウ　ソース スープカレールウ（りんご）	20.6
		ゆでやさいサラダ	わかめ　くきわかめ　こんぶ とさかのり　ふのり		にんじん　キャベツ　コーン	わふうドレッシング	1.8
		かぼちゃプリン	とうにゅう	さとう　みずあめ　こなあめ	かぼちゃ	しお	
12	金	こめパン		こめパン			682
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.5
		にこみうどん	だしかつおぶし　ぶたにく	うどん	にんじん　だいこん　ほししいたけ ねぎ	しょうゆ	23.9
		ちくわのいそべあげ	やきちくわ　あおのり	こめこ　サラダあぶら			2.9
		キャベツのごまあえ		さとう　すりごま	キャベツ　もやし　にんじん	しょうゆ　みりん	

令和7年12月

こんだてひょう

小山城北小学校給食共同調理場

ひにち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょう ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	そのたちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) ししつ(g) えんぶん(g)
15	月	ツナピラフ	ツナ	こめ　サラダあぶら	たまねぎ　にんじん　コーン	しお　こしょう　コンソメ	633
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.4
		チキンナゲット	とりにく　おから	パンこ　でんぷん　さとう こむぎこ　サラダあぶら		しお	22.1
		おまめサラダ	ひよこまめ　あおえんどうまめ あかいんげんまめ		ブロッコリー　カリフラワー きゅうり	しお　ごまドレッシング	3.0
		ジュリエンヌスープ	ベーコン		たまねぎ　にんじん　キャベツ セロリ	コンソメ　しょうゆ　しお こしょう	
16	火	ふゆみずごはん		こめ			582
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.1
		とりにくのしちみやき	とりにく	ごま　さとう　ごまあぶら	ねぎ　にんにく	しょうゆ　しちみとうがらし	14.0
		おかかいため	かつおぶし	サラダあぶら	にんじん　もやし　キャベツ	しょうゆ　しお	2.3
		ぐだくさんみそしる	だしにぼし　とうふ　みそ	じゃがいも　こんにゃく	にんじん　だいこん　ねぎ		
17	水	ごはん		こめ			680
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.0
		シシャモフライ	ししゃも　だいずこ	パンこ　でんぷん こむぎこ　サラダあぶら		しお	22.2
		ひじきのそぼろいため	とりにくにく　ひじき	サラダあぶら　さとう	ほししいたけ　えだまめ	しょうゆ	2.1
		いなかじる	だしかつおぶし　みそ	じゃがいも	ごぼう　にんじん　しめじ　ねぎ ほうれんそう		
18	木	ごはん		こめ			668
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.9
		ホイコーロー	ぶたにく　みそ	サラダあぶら　さとう	しょうが　にんじん　たまねぎ キャベツ　ピーマン	しょうゆ　さけ　しお　こしょう オイスターソース	19.5
		しゅうまい	ぶたにく	パンこ　でんぷん　こむぎこ　さとう	たまねぎ　しょうが	しお	2.5
		はとむぎいりとうもろこしとたまごのスープ	たまご	はとむぎ　サラダあぶら　でんぷん	しょうが　ねぎ　コーン　こまつな	コンソメ　しょうゆ　しお	
19	金	シュガートースト		しょくパン　むえんバター グラニューとう			595
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4
		コールスローサラダ			キャベツ　にんじん　きゅうり コーン	コールスロードレッシング	23.3
		サーモンチャウダー	しゃけ　だっしふんにゅう	サラダあぶら　じゃがいも	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　パセリ	ベシャメルソース　しお　こしょう	2.1
22	月	とうじこんだて					
		ごはん		こめ			656
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.7
		とりにくとゆずのかおりあげ	とりにく	でんぷん　サラダあぶら　さとう	ゆず	さけ　しょうゆ　みりん	18.5
		こんにゃくのごまあえ		こんにゃく　さとう　すりごま	こまつな　にんじん	しょうゆ　みりん	1.8
		とうじじる	だしにぼし　とうふ　みそ	ごまあぶら	ごぼう　にんじん　かぼちゃ しめじ　ねぎ		
23	火	むぎごはん		こめ　むぎ			696
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.1
		ふゆやさいカレー	ぶたにく	サラダあぶら　さつまいも	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　だいこん　れんこん	カレールウ　ソース	20.4
		わふうサラダ	わかめ		キャベツ　きゅうり	わふうドレッシング	1.9
		とちあいかヨーグルト	せいにゅう　だっしふんにゅう	さとう	いちご		
24	水	ごはん		こめ			619
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.3
		ほっけのぶんかぼし	ほっけ			しお	16.0
		こまつなとあぶらあげのごまいため	あぶらあげ	ごまあぶら　ごま　さとう		さけ　しょうゆ	2.1
		きりたんぽじる	だしかつおぶし　とりにく	こんにゃく　きりたんぽ	ごぼう　にんじん　しいたけ はくさい　ねぎ	しょうゆ	
25	木	クリスマスセレクトこんだて					
		とうにゅうクリームパスタ	とりにく　とうにゅう	スパゲティ　サラダあぶら	たまねぎ　しめじ　こまつな	シチューフレーク　しろワイン コンソメ　しお　こしょう	545
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.9
		もみのきサラダ		こんにゃく	ブロッコリー　きゅうり あかピーマン　コーン	イタリアンドレッシング	25.3
		ジャーマンスープ	ベーコン	サラダあぶら　じゃがいも	セロリ　たまねぎ　にんじん パセリ	スープストック　しお　こしょう	2.0
		セレクトデザート（チョコケーキ）	とうにゅう　だいずこ	さとう　みずあめ　こめこ あぶら　でんぷん　こんにゃく		ココア	
		セレクトデザート（いちごケーキ）	とうにゅう　だいずこ	さとう　みずあめ　こめこ あぶら　でんぷん	いちご		
		セレクトデザート（いちごゼリー）		グラニューとう　こなあめ	いちご　クランベリー		

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。

★食材の変動等により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

★学校給食のパンは、脱脂粉乳を使用しています。　★カレールウ、マヨネーズ、ハム、ベーコンは、卵・乳・小麦不使用です。

★給食では、そば、生卵、生魚、生魚卵、生山芋、生肉、ピーナッツ、くるみ、カシューナッツ、キウイ、あわび、マカダミアナッツは提供しません。