



















# 令和7年度 12月 給食予定献立表

長瀬町学校給食センター  
長瀬第一小学校

日 曜		こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー タンパク質
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
1 月			さつまいものみそしる とりごぼうどんぶりのぐ はくさいのこんぶあえ チーズ	あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	にんじん こまつな	しめじ しろねぎ ごぼう はくさい しょうが	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら	617 24.5	
2 火			あつあげのチャオサイ はるまき はるさめサラダ	ぶたにく あつあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり たけのこ しろねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	659 25.1	
3 水			けんちんじる さばのみそに ブロッコリーのごまマヨあえ	とうふ さば みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ごぼう だいこん しいたけ キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	608 24.8	
4 木			はくさいのクリームに ほきフライ タルタルソース ほうれんそうサラダ	ベーコン ほき ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ きゅうり	こめこいりしょくパン じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら バター ノンエッグタルタルソース	680 25.9	
5 金			ちくわてん たくあんあえ	ぶたにく なると ちくわ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが しろねぎ たくあん キャベツ たまねぎ	じごなうどん こむぎこ	ごま あぶら	626 24.2	
8 月			こまつなのみそしる アジフライ パックソース れんこんのきんぴら	あつあげ みそ ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ れんこん しょうが	こめ むぎ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	628 25	
9 火			ミートボールスープ ほうれんそうときのこのグラタン イタリアンサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	キャベツ たまねぎ カリフラワー えのき しめじ コーン	コッペパン さとう こむぎこ マカロニ	あぶら バター ココア ドレッシング	602 20.6	
10 水			おでん ねぎたまやき こまつなあえ ヨーグルト	いかボール さつまあげ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな あおねぎ	だいこん キャベツ コーン	こめ むぎ さといも かたくりこ さとう	ごまあぶら	611 23.8	
11 木			しらたまじる たらのレモンソースがけ わふうサラダ	かまぼこ たら ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いとみつば	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう しらたまもち かたくりこ	あぶら ごま	609 24.6	
12 金			やきぎょうざ だいこんのナムル	ぶたにく とりにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく もやし きゅうり コーン しろねぎ だいこん	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	629 24	
15 月			さけのつみれじる カレーポテトコロッケ ごまあえ	さけ たら みそ ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ	ごま あぶら	609 20.5	
16 火			はるさめスープ ぶたキムチいため マーラーカオ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にら	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ もやし しろねぎ はくさい	こめ むぎ はるさめ さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	667 23	
17 水			とうふとわかめのみそしる とりにくじゃがいものごまだれ いそかあえ	とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら	639 29.1	
18 木			コーンポタージュ オムレツ つぼみサラダ いちごジャム	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン カリフラワー キャベツ	こどもパン こむぎこ いちごジャム	あぶら バター ノンエッグマヨネーズ	621 21.3	
19 金			ハヤシライス こんにゃくサラダ	ぶたにく	コーヒ-ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト グリーンピース ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら バター ごまあぶら	669 24.3	
22 月			ほうれんそうのみそしる しろごまつくね かぼちゃサラダ ゆずゼリー	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ きゅうり コーン	こめ むぎ さとう ゆずゼリー	ノンエッグマヨネーズ ごま	603 19.4	
23 火			トマトマカロニスープ ローストチキン カラフルサラダ ショコラケーキ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかピーマン トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ セロリ コーン かぶ	ツイストパン マカロニ さとう ショコラケーキ	あぶら	633 26.3	
※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 給食回数・・・17回										月平均	630 23.9

12月22日（月）とうじこんだて  
12月23日（火）おたのしみこんだて



ただ て あら かた かく にん  
正しい手の洗い方を確認しよう



感染症予防に「ビタミンACE」を！  
「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。