12月給食予定献立表

※アレルゲンの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

2025年度

（酒々井中）
すいすいキッチン

日	曜日	スプーン	献立名 主食	献立名 副食	主な食品と働き・多く含まれる栄養素 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	月		ごはん	牛乳 ★野菜コロッケ 炒め野菜のみそ汁 海藻サラダ	豚肉 みそ ツナ	牛乳 海藻	人参 大根の葉 こまつな	白菜　にんにく 玉ねぎ　グリンピース もやし　コーン キャベツ	米 砂糖　小麦粉 じゃがいも パン粉	油 ごま	806Kcal 26.1g 23.1g 2.5g
１２月分給食費口座振替日（１１月分再振替日）											
2	火		富里ポーク カレーライス	牛乳 ⇒（ごはん・富里ポークカレー） コーンサラダ 豆乳プリン	豚肉	牛乳	人参	にんにく　生姜 玉ねぎ　コーン きゅうり キャベツ	米 じゃがいも はちみつ プリン	油	879Kcal 27.3g 27.0g 2.1g
3	水		酒々井産 コシヒカリの 中華風 五目ごはん	牛乳　ヨーグルト ★コーンシュウマイ（2個） 白菜のスープ もやしのナムル	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	たけのこ　白菜 椎茸　えのき 枝豆　もやし　玉ねぎ 生姜　ねぎ　コーン	米 砂糖 澱粉 パン粉	ごま油 ごま	718Kcal 29.8g 21.0g 3.3g
4	木		ごはん （わかめのふりかけ）	牛乳 ししゃも磯辺フライ 豚肉と焼き豆腐の煮物 もやし入り和風サラダ	ししゃも 豚肉 豆腐	牛乳 あおさ わかめ かつお節	人参 ほうれん草	玉ねぎ 椎茸 もやし えのき	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油	835Kcal 32.5g 28.0g 2.7g
5	金		有機キャベツの ホイコーロー丼	牛乳 ⇒（麦ごはん・ホイコーロー丼の具） 春雨スープ 中華風サラダ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン パプリカ	にんにく　生姜 玉ねぎ　◎キャベツ きゅうり　もやし ねぎ　えのき　椎茸	米　麦 春雨 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	805Kcal 32.8g 25.1g 3.3g
8	月		ごはん	牛乳 さばのみそ煮 肉じゃが 納豆和え	さば 豚肉 納豆 みそ	牛乳 かつお節	人参 ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 もやし	米 じゃがいも 砂糖	油	877Kcal 34.7g 29.5g 2.0g
9	火		ごはん	牛乳　ぶどうゼリー 揚げにらまんじゅう（2個） 豆腐みそキムチスープ チンジャオロースー	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら ピーマン 人参 チンゲンサイ	たけのこ　大根 もやし　キャベツ 生姜　にんにく しめじ　白菜	米 砂糖 ゼリー 澱粉	油	878Kcal 32.9g 25.6g 3.2g
10	水		食パン （みかんジャム）	牛乳 肉団子（2個） チリコンカンスープ ひじきのマリネ	鶏肉 豚肉 大豆　ハム ベーコン	牛乳 ひじき	人参 トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり	パン ジャム 砂糖 パン粉	油	756Kcal 31.5g 28.3g 3.6g
11	木		五目チャーハン	牛乳 揚げ餃子 わかめスープ 春雨サラダ	豚肉 かまぼこ ベーコン	牛乳 わかめ	人参 にら	コーン　生姜　ねぎ 椎茸　もやし 白菜　きゅうり　にんにく 玉ねぎ　キャベツ	米 春雨 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	782Kcal 28.6g 25.7g 3.3g
12	金		麦ごはん	牛乳　ゆずゼリー 鶏肉の香味焼き 酒々井みその豚汁 有機キャベツ入り枝豆サラダ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら	にんにく ごぼう　きゅうり 大根　枝豆 ねぎ　◎キャベツ	米 麦 ゼリー	油 ごま油 ごま	803Kcal 33.2g 24.6g 2.8g
15	月		玄米ごはん	牛乳 鶏肉のから揚げ（2個） かぶと白菜のみそ汁 三色ごま和え	鶏肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳	人参 こまつな	ねぎ　もやし にんにく かぶ　生姜 白菜	米 玄米 砂糖 澱粉	ごま 油	826Kcal 33.3g 27.1g 2.9g
16	火		ねぎ塩 富里豚丼	牛乳 ⇒（ごはん・豚丼の具） 有機人参入りすまし汁 フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にら 大根の葉 ◎人参	ねぎ　もやし　みかん 玉ねぎ　えのき にんにく　黄桃 レモン　大根　パイン	米 澱粉 麩 砂糖	ごま油	780Kcal 31.2g 21.3g 2.4g
17	水		ごはん	牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き なめこのみそ汁 きのこ入り五目きんぴら	豆腐 みそ さつま揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ 茎わかめ	こまつな 人参	なめこ ごぼう しめじ 生姜　にんにく	米 はちみつ 砂糖	油 ごま	786Kcal 33.8g 22.1g 3.2g
18	木		ハヤシライス	牛乳 ⇒（ごはん・ハヤシルウ） 有機キャベツ入りグリーンサラダ お麩ラスク	豚肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ きゅうり ◎キャベツ	米 麩 砂糖	油 バター	869Kcal 27.0g 30.7g 2.9g
食育の日　冬至献立											
19	金		ごはん	牛乳 有機大根のおろしハンバーグ さつま汁 かぼちゃサラダ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 かぼちゃ	◎大根　生姜 ねぎ　レモン 枝豆　にんにく 玉ねぎ	米 さつまいも 砂糖 澱粉	油 マヨネーズ	847Kcal 31.6g 24.4g 2.8g
クリスマス献立											
22	月		ケチャップ ライス	牛乳　クリスマスケーキ チキンナゲット（2個） コンソメスープ ブロッコリーサラダ	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ こまつな ブロッコリー	玉ねぎ しめじ　にんにく キャベツ グリンピース	米　小麦粉 じゃがいも 砂糖　パン粉 ケーキ	油	831Kcal 26.9g 33.8g 3.1g
25	木	**１月分給食費口座振替日（１２月分再振替日）**									

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印につきましては、小袋のソース等がつきます。
◎印がついている野菜は、有機野菜です。

学校給食摂取基準（1.2～1.4歳）	当月平均
エネルギー：830Kcal	817Kcal
たんぱく質：27～42g	30.8g
脂質：18.4～27.7g	26.0g
食塩相当量2.5g未満	2.8g

今月の富里産
・米
・豚肉
・さつまいも
・キャベツ
・こまつな
・大根
・チンゲンサイ
・人参
・白菜
・ほうれん草
・パプリカ

今月の酒々井産
・コシヒカリ一等米
・酒々井みそ
・ねぎ

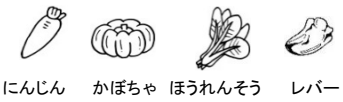
寒さに負けない食事をしよう！！

寒さに負けない強い体を作るためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。そのためには、栄養バランスのよい食事を１日３食規則正しく食べることです。また、ビタミン類をしっかりととることも大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり、目の健康に役立ったりする働きがあります。ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。このように『ビタミンA・ビタミンC』が多く含まれる食べものを積極的に食べて、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

今月の目標

寒さに負けない食事をしよう！
手洗い、うがいをきちんとしよう！

ビタミンA



にんじん　かぼちゃ　ほうれんそう　レバー　など

ビタミンC

ピーマン　ブロッコリー　いちご　みかん　キウイフルーツ など

みかんをきれいに むくうらワザ！！

みかんは、ヘタがついているところからむいてみよう！ヘタ側からむくと、内部の袋についている白い筋もきれいにむけるよ。

手洗い・うがいをする習慣を身につけましょう！