

令和7年



12月 学校給食予定献立表



【美星】

井原市学校給食美星調理場

日 曜	献 立 名	主 な 材 料						中 止 校	
		体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品			
1 (月)	麦ごはん キムチ鍋 糸かまぼこと野菜の和え物	牛乳	生乳 合鴨ボール みそ	ぶたにく 焼きどうふ 糸かまぼこ	にんじん はくさい えのきたけ にんにく	だいこん チンゲンサイ はくさいキムチ こまつな キャベツ	こめ ごま ごま油	むぎ 三温糖	
2 (火)	麦ごはん さばのおろしかけ ささみと野菜の和え物 赤だし	牛乳	生乳 とりにく とうふ	さば 油揚げ みそ	だいこん キャベツ	ねぎ にんじん	こめ 三温糖	むぎ	
3 (水)	麦ごはん 厚揚げと大根のそぼろ煮 ハムと野菜の和え物	牛乳	生乳 厚揚げ	ぎゅうにく ハム	だいこん にんじん キャベツ	たまねぎ きぬさや えだまめ	こめ こんにゃく ごま油	むぎ 三温糖	
4 (木)	ツナそぼろ丼 豚汁	牛乳	生乳 とりにく ぶたにく	ツナ たまご みそ	しょうが にんじん ごぼう	たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ	こめ 三温糖 こんにゃく	むぎ さといも	野上小6年 青野小6年
5 (金)	麦ごはん 鶏肉と野菜のごまみそ煮 ツナと小松菜の和え物	牛乳	生乳 厚揚げ みそ	とりにく こんぶ ツナ	れんこん にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん こまつな はくさい	こめ 三温糖	むぎ ごま	野上小6年 青野小 荏原幼
8 (月)	麦ごはん えびと厚揚げの中華煮 ばんさんすう	牛乳	生乳 厚揚げ ハム	ぶたにく えび きんしたまご	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ はくさい ほししいたけ にら きゅうり	こめ ごま油 はるさめ	むぎ かたくり粉 三温糖	
9 (火)	パン ベーコンと野菜のコンソメ煮 チーズとかぼちゃのサラダ	牛乳	生乳 とりにく	ベーコン チーズ	たまねぎ キャベツ パセリ	にんじん マッシュルーム かぼちゃ きゅうり	パン じゃがいも マヨネーズ	三温糖	美星幼
10 (水)	麦ごはん 豚肉と大豆の煮物 白菜のみそ汁	牛乳	生乳 だいた 油揚げ	ぶたにく さつま揚げ わかめ みそ	にんじん さやいんげん はくさい	れんこん たまねぎ ねぎ	こめ こんにゃく	むぎ 三温糖	
11 (木)	ソフトめんのカレーソースかけ ツナサラダ バナナ	牛乳	生乳 ベーコン	ぶたにく ツナ	にんにく にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり パナナ とうもろこし	たまねぎ グリーンピース すりおろしりんご	ソフトめん 三温糖		野上幼 青野幼
12 (金)	麦ごはん さわらのゆずみそかけ ささみと大根の和え物 豆腐のすまし汁	牛乳	生乳 みそ とうふ	さわら とりにく わかめ	ゆず キャベツ たまねぎ ねぎ	だいこん にんじん えのきたけ	こめ 三温糖	むぎ かたくり粉	
15 (月)	麦ごはん 豚バラ肉と大根のうま煮 糸かまぼことキャベツの和え物	牛乳	生乳 糸かまぼこ	ぶたにく	だいこん にんじん しょうが	たまねぎ きぬさや キャベツ こまつな	こめ こんにゃく ごま	むぎ 三温糖	
16 (火)	パン ミートボールと白菜のクリーム煮 ツナと大根のサラダ	牛乳	生乳 合鴨ボール	とりにく ツナ	たまねぎ はくさい さやいんげん キャベツ	にんじん しめじ だいこん	パン 三温糖		
17 (水)	《クリスマスの献立》 コーンピラフ 鶏肉のマスタード焼き ツナと野菜のサラダ コンソメスープ クリスマスカップケーキ	牛乳	生乳 とりにく ベーコン	ハム ツナ	たまねぎ とうもろこし パセリ しめじ	にんじん グリーンピース キャベツ	こめ 三温糖 カップケーキ	むぎ じゃがいも	
18 (木)	麦ごはん 豚肉と野菜のみそ煮 キャベツのちりめん和え	牛乳	生乳 厚揚げ ちりめん	ぶたにく みそ	たけのこ ほししいたけ きぬさや キャベツ	だいこん にんじん こまつな	こめ さといも かたくり粉	むぎ 三温糖 ごま	荏原幼 青野幼
19 (金)	キーマカレー 海そうサラダ みかん	牛乳	生乳 ぶたにく 海そうミックス	だいた とりにく	にんにく にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ トマト すりおろしりんご みかん	こめ 三温糖	むぎ ごま	青野幼
22 (月)	《冬至の献立》 麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 野菜のゆず香和え のり佃煮	牛乳	生乳 厚揚げ のり佃煮	ぶたにく 糸かまぼこ	しょうが たまねぎ だいこん にんじん	かぼちゃ さやいんげん はくさい ゆず果汁	こめ こんにゃく	むぎ 三温糖	
23 (火)	麦ごはん 鶏肉とれんこんの揚げがらめ いんげんとキャベツのごま和え 豆腐と野菜のみそ汁	牛乳	生乳 とうふ	とりにく みそ	れんこん さやいんげん にんじん だいこん	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ かたくり粉 揚げ油 ごま	むぎ 小麦粉 三温糖	
24 (水)	麦ごはん 肉じゃが キャベツのごま和え	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく ちりめん	しょうが にんじん りよくとうもやし	たまねぎ きぬさや キャベツ	こめ じゃがいも 三温糖	むぎ こんにゃく ごま	美星中

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

b

12月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)
エネルギー kcal	640	623	648	607	660	626	675	685	627
たんぱく質 g	28.4(20.4~31.6)	24.4	28.6	23.4	34.5	27.6	29.5	26.8	25.6
カルシウム mg	350	379	338	326	296	388	325	383	345
11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
643	601	663	687	657	619	674	656	637	619
23.6	26.4	20.5	31.3	31.7	24.1	25.4	22.1	24.4	22.6
295	300	330	369	306	358	356	322	328	407

