



12月のよていこんだて表

令和7年

長生村立高根小学校

日	曜	牛乳	こんだて名	体をつくるもの	働く力となるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
							脂質(g)	食塩相当量(g)
1	月	○	ごはん サワラのみぞマヨやき たくあんあえ にくじやが	サワラ ぶたにく 牛乳	ごはん あぶら ごま ジャガイモ マヨネーズ	にんじん パセリ グリンピース キャベツ キゅうり もやし たまねぎ しらたき	621	27.9
							17.9	2.5
2	火	○	チャーハン はるまき キャロットサラダ もずくスープ	ぶたにく たまご ツナ とりにく なると もずく とうふ 牛乳	ごはん あぶら マヨネーズ	にんじん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ グリンピース キュウリ キャベツ きくらげ ほししいたけ	632	21.4
							28.2	2.9
3	水	○	チーズトースト クリームシチュー やきにくサラダ	5年中止 ぶたにく とりにく しろはなまめ チーズ 牛乳	パン マーガリン あぶら さつまいも ごま ドレッシング	にんじん ほうれんそう パセリ もやし たまねぎ キャベツ しょうが ごぼう しめじ	677	28.6
							31.3	2.6
4	木	○	むぎごはん チリコンカン チーズサラダ	ぶたにく ひよこまめ だいすき チーズ 牛乳	むぎごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく コーン キャベツ キュウリ マッシュルーム	649	27.9
							22.4	2.2
5	金	ジ ヨ ア	★2年1組リクエスト献立★ キムチごはん ささみレモンあげ チャプチエ ABCスープ かじゅうラミ	ぶたにく とりにく ベーコン ジョア	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ でんぶん マカロニ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ にんにく しょうが マッシュルーム たまねぎ キャベツ はくさいキムチ	658	30.9
							15.2	4.1
8	月	○	ごはん とりにくのかおりやき ごぼうサラダ みそワンタンスープ ひとくちゼリー	とりにく ぶたにく 牛乳	ごはん あぶら ワンタン ごま ドレッシング	にんじん パセリ ねぎ にんにく しょうが ごぼう キュウリ キャベツ もやし コーン ほししいたけ	600	26.6
							17.1	2.7
9	火	○	ごはん あげギョーザ はくさいのちゅうかあえ どさんこじる	ぶたにく 牛乳	ごはん あぶら バター ごま	にんじん チンゲンサイ はくさい きゅうり きくらげ たまねぎ にんにく コーン	652	22.5
							21.6	2.3
10	水	○	むぎごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ ヤクルトピーチ	ぶたにく しろはなまめ 牛乳	むぎごはん あぶら ジャガイモ	にんじん ブロッコリー パプリカ キャベツ コーン たまねぎ にんにく	668	21.3
							20.8	2.5
11	木	○	ごはん とうふのチリソースに ラビオリースープ	とりにく とうふ ぶたにく 牛乳	ごはん あぶら でんぶん さとう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ パセリ たまねぎ コーン ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	601	25.3
							18.6	2.2
12	金	○	きのこクリームスパゲティ バジルポークサラダ いちごスティックケーキ	ぶたにく とりにく チーズ 牛乳	スパゲティ あぶら ドレッシング	にんじん パセリ キュウリ キャベツ にんにく しめじ えのき しょうが たまねぎ えだまめ	532	25.3
							19.3	1.7
15	月	○	ごはん とりにくさつまいものあげに はるさめスープ ひとくちゼリー	とりにく ぶたにく あつあげ なると 牛乳	ごはん あぶら さとう さつまいも でんぶん はるさめ	にんじん ねぎ にら えだまめ たまねぎ れんこん きくらげ しょうが	591	21.8
							15.3	2.0
16	火	○	ごはん カーリードウふ ちゅうかごもくスープ ミルメークココア	とりにく ぶたにく なると とうふ 牛乳	ごはん あぶら ごま でんぶん	にんじん チンゲンサイ にら ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ えのき ショウガ にんにく	613	27.6
							19.4	2.5
17	水	○	セサミトースト とりつくねだんご エッグサラダ パンキンスープ	たまご とりにく 牛乳	パン あぶら ごま マーガリン ルウ さとう	にんじん かばちゃ パセリ コーン キャベツ キュウリ たまねぎ	732	26.1
							32.6	3.0
18	木	○	ごはん さばぶんかぼし ひじきのにもの さつまじる	さば とうふ あぶらあげ とりにく だいすき ひじき さつまあげ 牛乳	ごはん あぶら さとう さつまいも	にんじん いんげん ねぎ しょうが ごぼう だいこん れんこん こんにゃく	654	26.2
							23.9	2.3
19	金	○	★長生村統一献立★ ながいきやさいのちゅうかどん さといものみそしる ヨーグルト	ぶたにく なると あぶらあげ とうふ ヨーグルト 牛乳	ごはん あぶら でんぶん	にんじん ねぎ たまねぎ ねぎ はくさい たけのこ きくらげ にんにく だいこん ほししいたけ ショウガ	584	25.9
							15.7	2.6
22	月	○	★冬至献立★ ながいきハヤシライス かいそうサラダ てづくりゆずゼリー	ぶたにく わかめ こんぶ 牛乳	ごはん あぶら ごま	にんじん トマト グリンピース もやし キュウリ にんにく ゆず セロリー たまねぎ マッシュルーム	619	22.4
							21.5	1.6
23	火	○	★クリスマス献立★ ごはん サクサクチキン もやしのカレーあえ ミネストローネ クリスマスカッパデザート	とりにく ベーコン ハム チーズ 牛乳	ごはん あぶら さとう マカロニ コーンフレーク	にんじん トマト パセリ きゅうり ショウガ にんにく もやし たまねぎ	666	29.7
							26.8	2.3

* 材料の都合により献立を変更することがあります。* 食材の産地は裏面に記載しております。

* マヨネーズは卵不使用の製品を使用しています。

* 献立表は本校ホームページにも掲載しております。



小学生8～9歳基準値 エネルギー 650 k cal

蛋白質 26.8 g 脂質 18.1 g 塩分 2.0 g