



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 サワラのみそマヨやき たくあんあえ にくじゃが	サワラ ぶたにく 牛乳	ごはん あぶら ごま じゃがいも マヨネーズ	にんじん パセリ グリンピース キャベツ きゅうり 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 とりになつくと 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 きゅうり 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	ぶたにく とりになつくと 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 ひよこめ だいず 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 きゅうり 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 チャブチエ ABCスープ かじゅうグミ	ぶたにく とりになつくと 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 とりになつとのかおりやき ごぼうサラダ みそワタンスープ ひとくちゼリー	とりになつと ぶたにく 牛乳	ごはん あぶら ワタンスープ 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 きゅうり 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 あげぎョーザ 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 じゃがいも	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 ラビオリスープ	とりになつと 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 とりになつくと 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 きゅうり 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 とりになつとさつまいものあげに はるさめスープ ひとくちゼリー	とりになつと ぶたにく あつあげ なつと 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 カーリー豆腐 ちゅうかごもくスープ ミルメークココア	とりになつと ぶたにく なつと 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 しょうが 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 パンプキンスープ	たまご とりになつと 牛乳	パン あぶら ごま マーガリン ルウ さとう	にんじん かぼちゃ パセリ コーン キャベツ きゅうり 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 とりになつと だいず 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 なつと 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 はねぎ 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 しょうが	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 きゅうり にんにく ゆず セロリ 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 クリスマスカップデザート	とりになつと 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 しょうが 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あります。

* 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 kcal

蛋白質 26.8g 脂質 18.1g 塩分 2.0g