

令和7年12月

学校給食予定献立表



日	曜	こん だて めい 献立名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになる (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	I類† - (kcal)	備 考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
1	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ちゃんこどん こんさいチップス	ゆでめん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい ながねぎ ごぼう	630	
						21.7	
						20.8	
						2.0	
2	火	ぎゅうにゅう コッペパン てりやきチキン スパゲッティナポリタン キャベツとコーンのソテー	コッペパン さとう かたくりこ あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しめじ コーン キャベツ	608	
						27.1	
						23.4	
						2.6	
3	水	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみチャーハン マーボー豆腐	アルファかまい ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン なると ぶたにく みそ とうふ	にんじん たまねぎ コーン しょうが にんにく しいたけ はねぎ	601	
						24.1	
						23.9	
						3.1	
4	木	ぎゅうにゅう (ごはん) さつまいもごはん はくさいととうふ のみそしる	ごはん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん しめじ しいたけ たまねぎ はくさい こまつな	588	
						21.0	
						17.2	
						1.5	
5	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス おんやさい イタリアンドレッシング	ごはん あぶら こむぎこ バター イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン もやし	649	
						18.5	
						20.8	
						2.5	
8	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン りんごケーキ	ホットラーメン あぶら ごま さとう ホットケーキミックス バター	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	にんにく にんじん キャベツ もやし ながねぎ にら りんご	671	おはなし きゅうしょく 「ぐりとぐら」
						25.7	
						19.8	
						2.7	
9	火	ぎゅうにゅう (ロールパン) ココアロール かぶとにくだんご クリームシチュー	ロールパン マーガリン さとう あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	631	おはなし きゅうしょく 「おおきな かぶ」
						22.2	
						30.7	
						2.3	
10	水	ぎゅうにゅう ごはん おだわらっこおでん かますぼうのからあげ	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう こんぶ しろちくわ じざかなはんぺん すじぼこ かます	だいこん にんじん こんにゃく しょうが	607	おだわらっこ メニュー
						25.8	
						16.3	
						2.1	
11	木	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン ビーフンいため	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし	674	おかすの リクエスト きゅうしょく (ヤンニョム チキン)
						21.7	
						21.0	
						1.7	
12	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ビビンバ きびなご (こざかな) の カリカリフライ ラムネゼリー	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ラムネゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなごフライ	にんにく にんじん コーン もやし こまつな はくさいキムチ りんごソース	602	ごはんの リクエスト きゅうしょく (ビビンバ) おはなし きゅうしょく 「スイミー」
						19.3	
						17.7	
						1.4	
15	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) カレーソース カラフルソテー	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート だっしふんにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん りんごソース キャベツ コーン もやし	650	
						25.1	
						22.3	
						2.0	

日	曜	こん だて めい 献 立 名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになる (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	I栄養 - (kcal)	備 考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
16	火	ぎゅうにゅう くろパン クリスピーチキン ラビオリのトマトに	くろパン あぶら こむぎこ コーンフレーク パンこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんにゅう ラビオリ	たまねぎ にんじん トマト	659	
						28.6	
						23.9	
						2.2	
17	水	ぎゅうにゅう (ごはん) にくみそごはん とうふとこまつな のスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ えだまめ ながねぎ こまつな	576	
						21.7	
						17.2	
						1.6	
18	木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくの しょうがやきふう ゆでキャベツ だいずのいそに	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき だいず あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ つきこんにやく にんじん	635	
						26.6	
						21.9	
						1.4	
19	金	ぎゅうにゅう ごはん さばのごまみそかけ さわにわん ふりかけ (たまご)	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく たまごふりかけ	しょうが ごぼう にんじん もやし キャベツ	658	
						23.8	
						23.0	
						1.8	
22	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) うめまるラーメン かぼちゃコロッケ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし こまつな かぼちゃコロッケ	613	
						24.4	
						18.2	
						1.8	
23	火	のむヨーグルト ソフトフランスパン もみの木ハンバーグの デミグラスソース ABCやさいスープ グレープゼリー	ソフトフランス あぶら さとう じゃがいも マカロニ ぶどうゼリー	のむヨーグルト ハンバーグ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	610	クリスマス こんだて
						23.9	
						15.8	
						2.5	

12月8日（月）～12日（金）は「給食週間」です

日本の学校給食は、明治22年に始まってから、各地に広がっていきました。しかし、戦争の影響などで中断され、その後、戦後の食糧難による子どもたちの栄養状態の悪化を背景に学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになりました。昭和21年6月にアメリカのLARA（アジア救済公認団体）から、給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開されました。同じ年の12月24日に、東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を「学校給食感謝の日」と決めました。

富水小学校では12月8日（月）～12日（金）が給食週間です。食に関心をもてるように委員会児童によるオンライン集会を行ったり、リクエスト給食、おだわらっ子メニュー、本にでてくる食べ物や料理に関連した給食をだしたりします。

こんげつのおだわらさん・かながわさん（よてい）
こまつな・キャベツ・だいこん・かぶ・はねぎ
ながねぎ・もやし・かます・うめぼし

