

令和7年12月分学校給食献立予定表(前半)

鹿児島大学教育学部附属小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 材料とその働き | | | | エネルギー | たんぱく質 |
|---------|-----|--------------------------|------------------------|-------------------------|--|--------------------------------------|-------|-------|
| | | | たんぱく質・無機質 からだをつくるもの | 炭水化物・脂質 ねつやちからになるもの | ビタミン からだのちょうしをととのえるもの | 調味料ほか | kcal | g |
| | | | | | | | | |
| ★ はし | 1月 | セルフあんパン (コッペパン・あずきあん) | 小豆 | 砂糖 パン | | 食塩 | 521 | 20.9 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | | 冬野菜のクリーム煮 | 牛乳 鶏肉 粉チーズ 脱脂粉乳 | じゃがいも サラダ油 | たまねぎ かぶ はくさい にんじん ブロッコリー カリフラワー | ホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう | | |
| ★ はし | 2火 | ごはん | | 米 | | | 558 | 22.7 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | | マーボー大根 | 厚揚げ 牛肉 豚肉 大豆 みそ(赤・合わせ) | 砂糖 でん粉 ごま油 | だいこん たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく しょうが | ケチャップ 麻婆豆腐の素 こいくちしょうゆ とうばんじゃん | | |
| ★ はし | 3水 | くきわかめのごま炒め | かまぼこ くきわかめ | ごま 砂糖 ごま油 | もやし にんじん | うすくちしょうゆ みりん | 674 | 24.0 |
| | | ハヤシライス (麦ごはん) | 牛肉 生クリーム 粉チーズ 脱脂粉乳 | じゃがいも サラダ油 米 麦 | たまねぎ にんじん グリンピース エリンギ にんにく | ハヤシルウ ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| ★ はし | 4木 | なつみかんサラダ | | | キャベツ きゅうり なつみかん | ノンオイルクリーミーフレンチドレッシング | 656 | 29.5 |
| | | 飲むヨーグルト | ヨーグルト | | | | | |
| | | 米粉入りパン | | パン | | | | |
| ★ はし | 5金 | レーズンクリーム | ホエイパウダー 全粉乳 脱脂粉乳 | 食用油脂 砂糖 粉水あめ デキストリン | レーズン | 食塩 香料 | 554 | 21.6 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | | ほうとう | 鶏肉 油揚げ | 平めん | はくさい かぼちゃ にんじん しめじ ごぼう 葉ねぎ しょうが | こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) | | |
| ★ はし | 8月 | いりこ豆 くだもの | 大豆 田作り煮干し | | くだもの | | 545 | 24.6 |
| | | ごはん | | 米 | | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| ★ はし | 9火 | けんちん汁 | 鶏肉 豆腐 | じゃがいも サラダ油 | だいこん にんじん 白こんにゃく ごぼう 葉ねぎ | うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし) | 510 | 19.0 |
| | | いわしのみぞれ煮 | いわし | 砂糖 でん粉 | だいこん | しょうゆ 本みりん 食塩 | | |
| | | 添え野菜 | | | キャベツ | 青じそドレッシング | | |
| ★ はし | 10水 | コッペパン | | パン | | | 596 | 27.0 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | | 麦ビーンズスープ | 鶏肉 ひよこ豆 | 麦 | たまねぎ チンゲンサイ にんじん マッシュルーム | うすくちしょうゆ コンソメ 酒 食塩 白こしょう | | |
| ★ はし | 11木 | じゃがチーズ | ベーコン チーズ | じゃがいも 無塩バター | たまねぎ バセリ | 食塩 白こしょう | 508 | 24.2 |
| | | ごはん | | 米 | | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| ★ はし | 12金 | きらす汁 | 厚揚げ おから 合わせみそ | じゃがいも | だいこん にんじん 白こんにゃく だいずもやし ごもろ 葉ねぎ | かつお節(だし) | 609 | 27.1 |
| | | きびなごフライ | きびなご | パン粉 小麦粉 コーンスターチ なたね油 | 梅肉パウダー | 食塩 | | |
| | | 浅漬け | 昆布 | | キャベツ にんじん | | | |
| ★ はし | 10水 | ごはん | | 米 | | | 596 | 27.0 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | | いかとだいこんの煮物 | いか 厚揚げ うずら卵 | さといも 砂糖 | だいこん にんじん 白こんにゃく いんげん しいたけ | うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) | | |
| ★ はし | 11木 | 豚みそ | 豚肉 大豆 茶うけみそ 米みそ かつお節 | ピーナッツ ごま 砂糖 サラダ油 | ごぼう にんじん しょうが | 酒 | 508 | 24.2 |
| | | テーブルロールパン | | パン | | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| ★ はし | 12金 | たらこスパゲッティ (1食きざみのり) | たらこ ベーコン 貝柱 のり | スパゲッティ オリーブ油 | たまねぎ しめじ にんじん こまつな レモン果汁 にんにく | 白ワイン ノンエッグマヨネーズ コンソメ 昆布茶 食塩 白こしょう | 609 | 27.1 |
| | | コールスローサラダ | | | キャベツ コーン にんじん | コールスロードレッシング | | |
| | | 中華どんぶり | 豚肉 えび あさり いか うずら卵 | でん粉 ごま油 米 | はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ヤングコーン しょうが | うすくちしょうゆ 酒 パイタン 中華だし 食塩 白こしょう | | |
| ★ はし | 10水 | 牛乳 | 牛乳 | | | | 609 | 27.1 |
| | | ミートポテトの卵とじ | 鶏卵 豆腐 牛肉 大豆 さつま揚げ | じゃがいも 砂糖 サラダ油 | たまねぎ にんじん 葉ねぎ | うすくちしょうゆ | | |
| | | 野菜入りゼリー | | 砂糖 果糖 | にんじん みかん果汁 | 増粘多糖類 香料 | | |

※ 必ず、親子で食材について確認しましょう。特に、食物アレルギーのあるお子さんについては、毎日確認してください。

令和7年12月分学校給食献立予定表(後半)

鹿児島大学教育学部附属小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 材料とその働き | | | | エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|--|-----------------------------|---|--|--|---------------|-------|
| | | | たんぱく質・無機質 からだをつくるもの | 炭水化物・脂質 ねつやちからになるもの | ビタミン からだのちょうしをととのえるもの | 調味料ほか | kcal | g |
| | | | | | | | | |
| 15 | 月 | 黒砂糖パン | | パン | | | 503 | 25. 2 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | | 豆腐の中華煮 | 豆腐 豚肉 かまぼこ | でん粉 サラダ油 ごま油 | はくさい キャベツ にんじん たけのこ えだまめ しいたけ にんにく しょうが | うすくちしょうゆ 酒 みりん 中華だし オイスターソース 食塩 白こしょう | | |
| | | 切干大根の炒めナムル | ロースハム | 砂糖 ごま油 | にんじん 千切大根 きくらげ | うすくちしょうゆ 酢 とうぼんじゃん 食塩 | | |
| 16 | 火 | ごはん | | 米 | | | 609 | 26. 4 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | | すき焼き風煮 | 牛肉 焼き豆腐 うずら卵 | マロニー 砂糖 サラダ油 | はくさい 糸こんにゃく だいずもやし にんじん 深ねぎ しゅんぎく | こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 | | |
| | | 1食納豆 | 納豆 | | | | | |
| | | くだもの | | | くだもの | | | |
| 17 | 水 | チキンカレー (麦ごはん) | 鶏肉 ヨーグルト 粉チーズ 脱脂粉乳 | じゃがいも サラダ油 米 麦 | たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく | カレールウ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉 | 663 | 25. 3 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | | 花＊花サラダ | | | ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン | ノンオイルクリーミーフレンチドレッシング | | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | |
| 18 | 木 | テーブルロールパン | | パン | | | 560 | 27. 2 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | | 白花豆のポタージュ | 牛乳 鶏肉 ベーコン 白花豆 白いんげん豆 | じゃがいも サラダ油 | たまねぎ にんじん コーン しめじ クリームコーン パセリ にんにく | アレルゲンフリールウ 白ワイン 食塩 白こしょう | | |
| | | フライドチキン | 鶏肉 大豆粉 | でん粉 小麦粉 砂糖 なたね油 | | 食塩 香辛料 | | |
| | | キャベツのレモンソースあえ | | はちみつ | キャベツ レモン果汁 | うすくちしょうゆ | | |
| | | 三色ゼリー | 豆乳 寒天 | グラニュー糖 砂糖 水あめ 果糖 デキストリン 加工でん粉 | いちご果汁 | 増粘剤 ゲル化剤 香料 | | |
| 19 | 金 | 三色そぼろどんぶり | 鶏肉 大豆 | 砂糖 サラダ油 米 | コーン えだまめ しょうが | こいくちしょうゆ みりん 酒 | 631 | 25. 3 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | | かぼちゃの団子汁 | 鶏肉 | 団子(加工でん粉・じゃがいも ・マッシュポテト・砂糖) | 団子(かぼちゃ・グルコマンナン) だいこん にんじん えのきたけ こまつな | 団子(食塩) うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし) | | |
| | | クレープ | 乳 カスタードクリーム 鶏卵 卵たん白 | 小麦粉 水あめ ぶどう糖 砂糖 でん粉 加工米粉 大豆油 | | 香料 ベーキングパウダー 食塩 | | |
| 22 | 月 | セルフツナサンド (食パン・ツナソテー) | まぐろ | サラダ油 パン | キャベツ コーン こまつな | ノンエッグマヨネーズ うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう | 605 | 24. 9 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | | ビーフシチュー | 牛肉 粉チーズ 脱脂粉乳 | じゃがいも サラダ油 | たまねぎ にんじん ブロッコリー エリンギ にんにく | ケチャップ ビーフルウ トマトピューレ 赤ワイン ウスターソース 食塩 白こしょう | | |
| | | かぼちゃプリン | 豆乳 | 砂糖 水あめ ショートニング 粉あめ ぶどう糖果糖液糖 | かぼちゃ | 食物繊維(イヌリン) 食塩 増粘多糖類 香料 | | |
| 23 | 火 | ごはん | | 米 | | | 509 | 20. 1 |
| | | えごまふりかけ | かつおぶし わかめ 焼海苔 あおさ粉 昆布エキス | コーンスターチ えごま 砂糖 麦芽糖 紫芋ペースト でん粉 | かぼちゃペースト ジンジャー粉末 | 魚醤 食塩 発酵調味料 酵母エキス | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | | 韓国風雑煮 | 鶏肉 豆腐 | トック ごま油 | たまねぎ はくさい チンゲンサイ にんじん しいたけ | うすくちしょうゆ ガラスープ 食塩 白こしょう | | |
| | | もやしとわかめのナムル | わかめ | ごま 砂糖 ごま油 | だいずもやし ほうれんそう にんじん | 酢 うすくちしょうゆ ラー油 | | |
| 24 | 水 | チキンライス (麦入りチャーハン) | 鶏肉 | サラダ油 米 麦 | たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく | ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 食塩 白こしょう チャーハンの素 | 553 | 20. 9 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | | 星のバスタースープ | ベーコン | ホワイツソルガム | キャベツたまねぎ にんじん こまつな | うすくちしょうゆ コンソメ 白ワイン 食塩 白こしょう | | |
| | | ケーキ | 豆乳ホイップ 豆乳 乾燥おから | 砂糖 タピオカ粉 植物油脂 水あめ ショートニング | | ココアパウダー 膨張剤 香料 食塩 | | |
| お知らせ | | <div>＜今月の行事＞ 3日(水) さわやかランニングフェスティバル 22日(月) 冬至 24日(水) 後期前半終了(給食あり) 31日(水) 大晦日</div> | | <div>＜はしをもってくる日＞ ★の日は、「はし」をもってくる日です。 きれいにあらったはしを、わすれないようにもってきましょう。 <div>2日 4日 5日 9日 10日 16日 19日 23日</div></div> | | | 令和7年12月分平均栄養量 | |
| | | | | | | | エネルギー(kcal) | |
| | | | | | | | たんぱく質(g) | |
| | | | | | | | 576 24. 2 | |
| <div></div> <div></div> | | | | | | | | |