

令和7年 12がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター

あか

赤

ち

にく

血や肉となる

みどり

緑

からだ

ちようし

ととの

体の調子を整える

き

黄

ねつ

ちから

もと

熱や力の元になる



めあて

ていこうりよく たか しよくじ かんが

抵抗力を高める食事について考えよう

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	1 もやしとちくわのナムル あげはるまき ごはん ちゅうかたまごスープ	2 パンネアラビアータ チキンナゲット(幼小2・中3) クリームゴールド コッペパン やさいコンソメスープ	3 あじつけおかかあえ さばわふうカレーに ごはん だいこんのみそしる	4 レンコンサラダ あつやきたまご わかめごはん どさんこじる	5 ゆかりあえ こくさんさけのメンチカツ ソース カルシウムいりごはん なめこじる
赤	牛乳、たまご、わかめ、ちくわ、はるまき	牛乳、とりにく、チキンナゲット、ベーコン	牛乳、あぶらあげ、みそ、さばわふうカレーに、あじつけおかか	牛乳、とりにく、みそ、たまご、ぶたにく、わかめ	牛乳、とうふ、みそ、とりにく、こくさんさけのメンチカツ
緑	しいたけ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、きやべつ、にんにく	こまつな、だいこん、キャベツ、コン、トマト、えだまめ、たまねぎ、にんじん、にんにく	だいこん、はくさい、にんじん、もやし、キャベツ	にんじん、こんにやく、えだまめ、もやし、コーン、キャベツ、にんにく、レンコン	なめこ、かぶ、だいこん、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、うめゆかり
黄	こめ、ごま、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	パン、マカロニ、オリーブゆ、クリームゴールド	こめ	こめ、さとう、じゃがいも、バター、たまごなしマヨネーズ	こめ、あぶら
小	Kcal 616 P 19.4 F 20.6 Ca 276 塩分 1.8	Kcal 639 P 26.2 F 25.0 Ca 354 塩分 2.6	Kcal 608 P 23.2 F 20.7 Ca 365 塩分 2.3	Kcal 608 P 23.5 F 18.8 Ca 280 塩分 2.1	Kcal 554 P 19.6 F 15.6 Ca 473 塩分 2.0
中	697 21.4 21.2 290 2.4	834 34.0 28.9 382 3.6	752 28.2 25.5 392 2.9	719 27.5 20.9 288 2.5	685 23.6 19.2 564 2.5
休食校					
こんだて	8 わかめあえ てりやきにくだんご(幼小2・中3) ごはん チャブスイ	9 ごぼうサラダ ウインナー コッペパン ポトフふうスープ	10 からしあえ たらいそべたつた ソフトめん いもにかけじる	11 かぶのあさづけ りんご なっとう むぎごはん キムチにくじゃが	12 はるさめサラダ さばみそに みかん ごはん とんじる
赤	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、にくだんご、わかめ	牛乳、ウインナー、ベーコン	牛乳、ぶたにく、たらいそべたつた、ちくわ	牛乳、ぶたにく、なっとう、しおこんぶ	カフェオレ、ぶたにく、とうふ、みそ、さばみそに、ハム
緑	はくさい、もやし、にんじん、きゅうり、にんにく、きくらげ	だいこん、にんじん、たまねぎ、にんにく、ごぼう、えだまめ、キャベツ、パセリ	ネギ、だいこん、にんじん、まいたけ、しめじ、ごぼう、もやし、キャベツ	にんじん、たまねぎ、こんにやく、いんげん、はくさい、かぶ、かぶのは、きゅうり、りんご	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、もやし、キャベツ、みかん
黄	こめ、ごまあぶら、かたくりこ、さとう	パン、じゃがいも、さとう、たまごなしマヨネーズ	ソフトめん、さといも、さとう、あぶら	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら	こめ、さといも、はるさめ、ドレッシング
小	Kcal 538 P 20.1 F 14.6 Ca 347 塩分 2.3	Kcal 636 P 24.0 F 32.0 Ca 290 塩分 2.8	Kcal 581 P 29.3 F 15.9 Ca 286 塩分 2.8	Kcal 614 P 25.2 F 15.6 Ca 315 塩分 1.9	Kcal 827 P 30.6 F 21.2 Ca 428 塩分 2.4
中	662 24.0 17.2 397 3.4	834 30.5 38.5 314 3.8	764 37.2 18.1 302 3.2	728 29.3 17.5 335 2.6	962 36.1 24.4 441 3.0
休食校					
こんだて	15 チャブチェ ぎょうざ(幼小2・中3) ごはん かんてんスープ	16 ブロッコリーとツナのサラダ クリスマスケーキ くろパン ミネストローネ	17 こんにやくサラダ ヨーグルト むぎごはん チキンカレー	18 とうじかぼちゃ ソース はちみつゆずゼリー カルシウムいりごはん とりごぼうじる	19 サラダスパゲッティ とりととうふのハンバーグ あじつけのり ごはん とうふとたまねぎのみそしる
赤	牛乳、とりにく、ぎょうざ、ぶたにく、かんてん	牛乳、ベーコン、かまぼこ、タンドリーチキン、チーズ、ツナ	牛乳、とりにく、ツナ、ヨーグルト	牛乳、とりにく、とうふ、みそ、ホッケフライ、あずき	牛乳、とうふ、みそ、のり、ツナ、とりととうふのハンバーグ
緑	はくさい、たけのこ、にんじん、しいたけ、かぶ、かぶのは、しょうが、にんにく、ねぎ、しめじ、ピーマン、もやし	たまねぎ、えだまめ、だいこん、トマト、にんにく、ブロッコリー、にんじん、もやし	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、こんにやく	ごぼう、しめじ、だいこん、にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ
黄	こめ、はるさめ、ごま	パン、くらざとう、マカロニ、じゃがいも、オリーブゆ、さとう、たまごなしマヨネーズ、クリスマスケーキ	こめ、むぎ、じゃがいも、カレーウ、ドレッシング	こめ、あぶら、はちみつゆずゼリー	こめ、さとう、スパゲッティ、オリーブゆ、ドレッシング
小	Kcal 595 P 20.5 F 18.9 Ca 312 塩分 1.9	Kcal 675 P 27.6 F 24.0 Ca 373 塩分 2.8	Kcal 647 P 21.9 F 13.1 Ca 399 塩分 2.1	Kcal 656 P 24.9 F 17.3 Ca 352 塩分 1.5	Kcal 627 P 23.9 F 19.3 Ca 392 塩分 2.5
中	730 23.7 22.4 345 2.4	866 34.3 27.8 413 3.5	750 24.3 13.9 406 2.6	746 27.6 17.8 377 1.8	737 27.1 21.7 424 2.8
休食校					
こんだて	22 ぶたにくのうまに さばのしおやき ごはん わかめのみそしる	2日(火) 釀芳小5年1組バイキング給食 3日(水) 釀芳小5年2組バイキング給食 9日(火) 睦合小学校6年生 マナー教室 12日(金) 釀芳中学校6.7組 希望献立 16日(火) クリスマス献立 18日(木) 冬至献立			
赤	牛乳、わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ、サバ、ぶたにく、こおりとうふ				
緑	たまねぎ、だいこん、しいたけ、こんにやく、にんじん、さやえんどう				
黄	こめ、さとう				
小	Kcal 630 P 26.5 F 25.5 Ca 290 塩分 1.9				
中	757 31 29.7 303 2.4				
休食校	釀芳小				



給食センター日記：桑折町役場のホームページの検索欄で「桑折町給食センター 日記」と入力すると毎日の給食や給食センターの様子をみることができます。

略	12月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	628(650)	764(830)
P	たんぱく質(g)	24.2(21~23)	28.7(27~41)
-	炭水化物(g)	91.9	115.0
F	脂質(g)	19.9(14~22)	22.8(18~28)
Ca	カルシウム(mg)	346	373
塩分	食塩相当量(g)	2.2(2.0)	2.8(2.5)

★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。
★給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまでお気軽にお電話ください。 ☎581-0250