

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

赤 血や肉となる
緑 からだの調子を整える
黄 熱や力の元になる

めあて

ていこうりょく たか しょくじ 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 ペンネアラビータ クリームゴールド コッペパン | 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、コーン、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、こんにゃく、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、オリーブ油、クリームゴーラード | こめ | こめ、さとう、じやがいも、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 206 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 | Kcal 697 P 21.4 F 21.2 Ca 290 塩分 2.4 | Kcal 834 P 34.0 F 28.9 Ca 382 塩分 3.6 | Kcal 752 P 28.2 F 25.5 Ca 392 塩分 2.9 | Kcal 719 P 27.5 F 20.9 Ca 288 塩分 2.5 | Kcal 685 P 23.6 F 19.2 Ca 564 塩分 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 ワインナー 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 キムチにくじやが | 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、ワインナー、ベーコン | 牛乳、ぶたにく、タライそべたつた、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 | にだいこん、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、こんにゃく、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、じやがいも、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、じやがいも、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 | Kcal 662 P 24.0 F 17.2 Ca 397 塩分 3.4 | Kcal 834 P 30.5 F 38.5 Ca 314 塩分 3.8 | Kcal 764 P 37.2 F 18.1 Ca 302 塩分 3.2 | Kcal 728 P 29.3 F 17.5 Ca 335 塩分 2.6 | Kcal 962 P 36.1 F 24.4 Ca 441 塩分 3.0 | | | | |
| 休食校 | | | | | | | | | |
| こんだて | 15 チャブチエ 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 タンドリーチキン クリスマスケーキ くろパン ミネストローネ | 17 こんにゃくサラダ ヨーグルト むぎごはん チキンカレー | 18 とうじかぼちや ホッケフライ 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ぞしる | | | | |
| 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、こんにゃく | 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、くろざとう、マカロニ、じやがいも、オリーブ油、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、じやがいも、カレールウ、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、オリーブ油、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 | Kcal 730 P 23.7 F 22.4 Ca 345 塩分 2.4 | Kcal 866 P 34.3 F 27.8 Ca 413 塩分 3.5 | Kcal 750 P 24.3 F 13.9 Ca 406 塩分 2.6 | Kcal 746 P 27.6 F 17.8 Ca 377 塩分 1.8 | Kcal 737 P 27.1 F 21.7 Ca 424 塩分 2.8 | | | | |
| 休食校 | | | | | | | | | |
| こんだて | 22 ぶたにくのうまいさばのしおやき ごはん わかめのみぞしる | 2日(火) 醸芳小5年1組バイキング給食 3日(水) 醸芳小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) 醸芳中学校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、こんにゃく、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 | Kcal 757 P 31 F 29.7 Ca 303 塩分 2.4 | | | | | | | | |
| 休食校 | 醸芳小 | | | | | | | | |

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