# 令和8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 体の調子を整える
黄 熱や力の素になる

**めあて　抵抗力を高める食事について考えよう**



| | かようび | すいようび | もくようび | きんようび |
|---|---|---|---|---|
| こんだて | 1<br>ごぼうサラダ<br>にくだんごﾄﾏﾄｿｰｽ（幼小2・中3）<br>いちご&マーガリン<br>コッペパン<br>やさいコンソメスープ | 2<br>チャプチェ<br>ぎょうざ（幼小2・中3）<br>ごはん<br>かんてんスープ | 3<br>おかかあえ<br>とんかつソースかけ<br>カルシウムいりごはん<br>かきたまじる | 4<br>かわりおひたし<br>とりととうふのﾊﾝﾊﾞｰｸﾞみたらしソース<br>しそひじきごはん<br>とうふとたまねぎのみそしる |
| 赤 | 牛乳、とりにく、にくだんごトマトソース | 牛乳、とりにく、ぎょうざ、ぶたにく、かんてん | 牛乳、たまご、とりにく、みそ、とんかつ、かつおぶし | 牛乳、しそひじき、とうふ、みそ、とりととうふハンバーグ |
| 黄 | にんじん、だいこん、キャベツ、コーン、ごぼう、えだまめ | はくさい、たけのこ、にんじん、しいたけ、かぶ、しょうが、にんにく、ねぎ、しめじ、ピーマン、もやし | にんじん、しめじ、しいたけ、たまねぎ、もやし、こまつな | たまねぎ、こまつな、もやし、コーン、にんじん、キャベツ |
| 緑 | パン、たまごなしマヨネーズ、さとう、いちご＆マーガリン | こめ、はるさめ、ごま、ごまあぶら | こめ、じゃがいも、かたくりこ、あぶら | こめ、さとう、みずあめ、かたくりこ |
| | Kcal P F Ca 塩分 | Kcal P F Ca 塩分 | Kcal P F Ca 塩分 | Kcal P F Ca 塩分 |
| 小 | 623 22.8 27.1 416 2.4 | 599 20.6 19.3 312 2 | 572 22.6 15.7 338 1.8 | 583 20.6 18.1 393 2.6 |
| 中 | 821 30.2 32.2 504 3.4 | 736 23.8 22.8 345 2.6 | 712 27.7 18.9 362 2.3 | 692 23.7 20.3 424 3.1 |
| 休食校 | | | | |

| | 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 | 7<br>いちごヨーグルト<br>かいそうサラダ<br>むぎごはん<br>チキンカレー | 8<br>もやしサラダ<br>ウインナーチリソースがけ<br>きれめいりコッペパン<br>ポトフふうスープ | 9<br>ハムとわかめのあえもの<br>ちくわいそべあげ（幼小1・中2）<br>ソフトめん<br>いもにかけじる | 10<br>なっとう<br>ゆかりあえ<br>りんご<br>むぎごはん<br>カレーふうみにくじゃが | 11<br>ナムル<br>にくしゅうまい（幼小2・中3）<br>ごはん<br>チャプスイ |
| 赤 | 牛乳、とりにく、かいそう、いちごヨーグルト | 牛乳、ミートボール、ポークウインナー、ツナ | 牛乳、ぶたにく、ちくわ、ハム、わかめ | 牛乳、ぶたにく、なっとう、とりにく | 牛乳、ぶたにく、かまぼこ、にくしゅうまい |
| 緑 | たまねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、しょうが、コーン、もやし、キャベツ | だいこん、かぶ、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり | ねぎ、だいこん、にんじん、まいたけ、しめじ、ごぼう、キャベツ、もやし、しょうが | にんじん、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、うめゆかり、りんご | はくさい、もやし、にんじん、きくらげ、キャベツ、にんにく |
| 黄 | こめ、むぎ、じゃがいも、カレールウ、ドレッシング | パン、じゃがいも、さとう、かたくりこ、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | ソフトめん、さといも、さとう、あぶら | こめ、おおむぎ、じゃがいも、さとう | こめ、ごまあぶら、かたくりこ、さとう、ごま |
| | Kcal P F Ca 塩分 | Kcal P F Ca 塩分 | Kcal P F Ca 塩分 | Kcal P F Ca 塩分 | Kcal P F Ca 塩分 |
| 小 | 663 23.4 11.8 407 2.3 | 568 22.1 24.6 314 2.8 | 598 26 17.7 343 3.0 | 597 26.4 13.4 302 1.9 | 596 22.3 17.8 283 2.2 |
| 中 | 757 26 12.5 415 2.6 | 761 28.2 30.5 341 3.8 | 853 34.8 24.9 418 3.6 | 706 30.9 14.9 318 2.3 | 749 27.5 21.8 298 3.3 |
| 休食校 | | | | 醸芳小4年 | |

| | 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 | 14<br>プリン<br>マカロニサラダ<br>くじらたつたなんばんダレかけ<br>わかめごはん<br>はるさめスープ | 15<br>ペンネアラビアータ<br>チキンナゲット（幼小2・中3）<br>コッペパン<br>コーンポタージュ | 16<br>けんさんひとくちﾘﾝｺﾞｾﾞﾘｰ<br>ブロッコリーマヨおかかあえ<br>にくどんのぐ<br>ごはん<br>なめこじる | 17<br>かぶのあさづけ<br>さけのしおやき<br>カルシウムいりごはん<br>とりごぼうじる | 18<br>あじつけのり<br>とうじかぼちゃ<br>あじフライ<br>ごはん<br>どさんこじる |
| 赤 | 牛乳、わかめ、とりにく、くじらたつた、ツナ | 牛乳、チキンナゲット、ベーコン、とりにく | 牛乳、とうふ、みそ、かつおぶし、とりにく | 牛乳、とりにく、とうふ、みそ、さけ、しおこんぶ | 牛乳、ぶたにく、みそ、アジ、あずき、のり |
| 緑 | たまねぎ、もやし、しいたけ、ちんげんさい、ねぎ、しょうが、いちみ、きゅうり、にんじん、コーン | コーン、トマト、にんじん、パセリ、たまねぎ、えだまめ、にんにく | なめこ、だいこん、こまつな、ねぎ、たまねぎ、こんにゃく、ごぼう、ブロッコリー、にんじん、もやし | ごぼう、しめじ、だいこん、にんじん、かぶ、かぶのは、きゅうり | にんじん、もやし、コーン、キャベツ、にんにく、かぼちゃ |
| 黄 | こめ、はるさめ、ごまあぶら、あぶら、さとう、ごま、ﾏｶﾛﾆ、たまごなしマヨネーズ | パン、バター、マカロニ、オリーブゆ、ポタージュルウ | こめ、さとう、かたくりこ、たまごなしマヨネーズ、りんごゼリー | こめ | こめ、じゃがいも、バター、あぶら、さつまいも |
| | Kcal P F Ca 塩分 | Kcal P F Ca 塩分 | Kcal P F Ca 塩分 | Kcal P F Ca 塩分 | Kcal P F Ca 塩分 |
| 小 | 686 26.4 20.5 277 2.2 | 626 25.1 19.2 326 2.6 | 661 29.7 24.2 306 2.3 | 523 27.5 12.0 364 2.1 | 621 25.4 15.2 324 1.7 |
| 中 | 793 28.8 22 287 2.5 | 837 32.7 23.6 359 3.7 | 781 34.4 27.5 319 2.7 | 620 32.5 13.0 393 2.7 | 739 29.3 17.1 345 2.1 |
| 休食校 | | | | | |

| | 21 | 22 |
|---|---|---|
| こんだて | いためすどり<br>いろどりやさいのたまごやき<br>ごはん<br>とんじる | コールスローサラダ<br>フライドチキン<br>クリスマスケーキ<br>くろパン<br>ミネストローネ |
| 赤 | 牛乳、ぶたにく、みそ、たまごやき、とりにく | 牛乳、ベーコン、フライドチキン、ツナ、チーズ |
| 緑 | だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい、ごぼう、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しいたけ、しょうが | たまねぎ、えだまめ、だいこん、トマト、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん |
| 黄 | こめ、さといも、さとう、ごまあぶら | パン、くろざとう、マカロニ、じゃがいも、オリーブゆ、さとう、あぶら、たまごなしマヨネーズ、チョコケーキ |
| | Kcal P F Ca 塩分 | Kcal P F Ca 塩分 |
| 小 | 629 26 21.1 288 2.0 | 714 28.7 26.8 366 2.6 |
| 中 | 749 30.3 24.4 300 2.5 | 913 36 31.5 405 3.3 |
| 休食校 | | |

1日（火） 醸小支援学級　4・5年生　バイキング

8日（火） 睦合小6年テーブルマナー　教室

14日（月） 醸芳中学校6．7組　希望献立

16日（水） ふくしまっこ給食

18日（金） 冬至メニュー

22日（火） クリスマス献立



| 略 | 12月平均栄養価 | 小（基準値） | 中（基準値） |
|---|---|---|---|
| kcal | エネルギー(kcal) | 616（650） | 764（830） |
| P | たんぱく質（g） | 24.7（21～23） | 29.9（27～41） |
| － | 炭水化物（g） | 90.3 | 115.1 |
| F | 脂質（g） | 19.1（14～22） | 22.3（18～28） |
| Ca | カルシウム（mg） | 335 | 365 |
| 塩分 | 食塩相当量（g） | 2.3（2.0） | 2.9（2.5） |

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。

★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