令和 7年 12月　給食予定献立表

発行元:潮来市立学校給食センター

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
1(月)	ごはん（潮来産）　/牛乳	ごはん	/牛乳			636 1.9 / 788 2.3
	白身魚の館玉ねぎソース	油　さとう	◇白身魚の天ぷら	玉ねぎ	しょうゆ　酢	
	カリカリ大豆の野菜サラダ	さとう　油	いり大豆	キャベツ　にんじん　もやし	しょうゆ　酢　塩	
	白菜のみそ汁		とうふ　きざみ揚げ　みそ	はくさい　にんじん　だいこん ながねぎ	かつお節 こんぶだし	
2(火)	鶏塩うどん　/牛乳	ソフトめん　ごま油	とり肉　きざみ揚げ　/牛乳	はくさい　こまつな　にんじん しめじ　しょうが　にんにく	中華だし　塩　酒	668 2.5 / 818 3.1
	ショウロンポウ	油	◇ショウロンポウ			
	野菜と塩昆布の和え物	ごま油	塩昆布	みずな　きゅうり　にんじん もやし	しょうゆ	
3(水)	ごはん（潮来産）　/牛乳	ごはん	/牛乳			691 1.7 / 877 2.0
	枝豆とコーンのフリッター		◇枝豆とコーンのフリッター			
	ブロッコリーサラダ	油　さとう	ハム	キャベツ　にんじん ブロッコリー	塩　こしょう　酢	
	ハッシュドポーク	じゃがいも　油	ぶた肉	たまねぎ　にんじん　トマト マッシュルーム	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ﾊﾔｼﾌﾚｰｸ　こしょう	
4(木)	コッペパン　/牛乳	パン	/牛乳			624 2.3 / 812 3.0
	さつまいものクリームシチュー	さつまいも　バター	とり肉　スキムミルク　牛乳 ◇青大豆ペースト	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　パセリ	コンソメ ホワイトルウ こしょう	
	ひじきと枝豆のサラダ	さとう　油	ひじき	もやし　にんじん　えだまめ	しょうゆ　酢　塩	
	フルーツ和え		◇豆乳ゼリー	◇ミックスフルーツ		
5(金)	ごはん（潮来産）　/牛乳	ごはん	/牛乳			620 2.2 / 787 2.7
	あじハンバーグ和風ソースがけ	さとう　でんぷん	◇あじ入りさんが		しょうゆ　みりん かつおだし	
	白菜のそぼろ炒め	ごま油　さとう	ぶた肉	はくさい　にんじん　ごぼう しめじ	かつおだし しょうゆ　酒	
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐　みそ	こまつな　にんじん　たまねぎ ながねぎ	かつお節 こんぶだし	
8(月)	ごはん（潮来産）　/牛乳	ごはん	/牛乳			662 1.9 / 802 2.2
	ホイコーロー	油　さとう　でんぷん	ぶた肉　みそ	にんにく　ピーマン　にんじん キャベツ　しめじ	酒　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ しょうゆ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	
	ポテトスープ	じゃがいも		コーン　ほうれんそう えのきたけ　にんじん	コンソメ　塩 こしょう	
	ヨーグルト		◇ヨーグルト			
9(火)	カレー南蛮　/牛乳	ソフトめん じゃがいも　でんぷん	ぶた肉　/牛乳	にんじん　たまねぎ　ながねぎ ほうれんそう	ｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞｰ ｶﾚ-ﾌﾚｰｸ　みりん しょうゆ かつおだし	697 2.1 / 799 2.5
	コーンボール	油	◇コーンボール			
	水菜のサラダ		ツナ	みずな　にんじん　きゅうり	減塩和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
10(水)	わかめごはん　/牛乳	ごはん	わかめごはんのもと　/牛乳			626 2.6 / 795 3.2
	かぼちゃのひき肉フライ	油	◇かぼちゃのひき肉フライ			
	小松菜ともやしの和え物	ごま油	◇細切り赤かまぼこ	こまつな　にんじん　もやし	しょうゆ	
	肉団子スープ		◇彩り野菜と豆腐ミートボール	ながねぎ　にんじん ほうれんそう　たけのこ 干ししいたけ	中華だし　しょうゆ 塩　こしょう	
11(木)	潮来市産米粉パン　/牛乳	こめこパン	/牛乳			602 2.6 / 771 3.3
	チキンナゲット		◇チキンナゲット			
	野菜のマリネ	さとう　油		赤パプリカ　にんじん きゅうり　もやし	酢　こしょう　塩	
	キャロットポタージュ	じゃがいも	チーズ　スキムミルク　牛乳	にんじんペース　たまねぎ ﾘﾃｰﾄﾞｵﾆｵﾝ　パセリ	コンソメ　塩 ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	
12(金)	ごはん（潮来産）　/牛乳	ごはん	/牛乳			626 2.0 / 774 2.3
	たらのゆずみそ焼き		◇たら幽庵味噌漬			
	豚肉のしょうが炒め	さとう　油　ごま	ぶた肉	たまねぎ　キャベツ　にんじん たけのこ　にんにく　しょうが	ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　しょうゆ	
	すいとん汁	◇すいとん	きざみ揚げ	はくさい　ほうれんそう にんじん　ながねぎ 干ししいたけ	しょうゆ　塩 かつお節 こんぶだし	
15(月)	ごはん（潮来産）　/牛乳	ごはん	/牛乳			661 1.8 / 833 2.2
	トンカツ	油	◇トンカツ		ｿｰｽ	
	ツナ豆マヨサラダ	マヨネーズ	大豆　ツナ	にんじん　きゅうり　コーン	しょうゆ　からし	
	けんちん汁	さといも　油	とり肉　とうふ	チンゲンサイ　にんじん だいこん　ながねぎ　ごぼう	こんにゃく しょうゆ かつおだし こんぶだし　酒	

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
16(火)	しょうゆラーメン　/牛乳	ワンタン　中華めん	ぶた肉　とうふ	にんじん　キャベツ　ながねぎ もやし　コーン　たけのこ	しょうゆ しょうゆﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ 中華だし	625 2.8 / 789 3.6
	イカメンチカツ	油	◇イカメンチカツ			
	白菜のおかか和え	ごま油	かつお節	ほうれんそう　はくさい	しょうゆ	
17(水)	ごはん（潮来産）　/牛乳	ごはん	/牛乳			650 2.0 / 774 2.3
	照り焼きハンバーグ		◇照り焼きハンバーグ			
	大根サラダ	油	ツナ	だいこん　こまつな　にんじん	酢　しょうゆ　塩 こしょう	
	長ねぎのみそ汁		とうふ　きざみ揚げ　みそ	しめじ　にんじん　はくさい ながねぎ	かつお節 こんぶだし	
18(木)	食パン　/牛乳	しょくパン	/牛乳			620 2.6 / 797 3.4
	チョコクリーム	◇チョコクリーム				
	ほうれん草オムレツ		◇ほうれん草オムレツ			
	星のパスタの豆乳クリーム煮	◇星のパスタ　油	とり肉　豆乳	かぼちゃ　にんじん　しめじ パセリ	ホワイトルウ コンソメ	
	ジュリエンヌスープ		ベーコン	キャベツ　えのきたけ にんじん　たまねぎ　もやし	コンソメ　塩 こしょう	
19(金)	毎月１９日は食育の日！　【まるごと茨城デー】					635 1.7 / 788 2.1
	ごはん（潮来産）　/牛乳	ごはん	/牛乳			
	鶏肉の潮来市産トマトソースかけ	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	◇グリルチキン	トマト　にんにく	トマトピューレ オレガノ　塩 こしょう	
	かぶのサラダ	油　さとう	ツナ	かぶ　コーン　こまつな	酢　塩　こしょう	
	野菜スープ	じゃがいも　ABCマカロニ	◇ウインナー	はくさい　にんじん　パセリ	コンソメ　塩 こしょう	
22(月)	行事給食　【冬至給食】					645 1.7 / 799 2.0
	ごはん（潮来産）　/牛乳	ごはん	/牛乳			
	鮭の和風焼き		◇鮭の和風焼き			
	レンコンサラダ	マヨネーズ　ごま		きゅうり　にんじん　れんこん えだまめ	しょうゆ	
	ほうとう汁	◇ほうとう	きざみ揚げ　みそ	はくさい　ながねぎ　にんじん しめじ　かぼちゃ	かつお節 こんぶだし	
23(火)	びっくり給食					684 1.7 / 796 2.0
	ミートソース　/牛乳	油　さとう　でんぷん ソフトめん	ぶた肉　大豆ﾐﾝﾁ　/牛乳	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　こまつな マッシュルーム　トマト	◇トマトフォンジュ ケチャップ　ｿｰｽ コンソメ　塩 こしょう	
	イタリアンサラダ	！	ツナ	にんじん　きゅうり　コーン ブロッコリー	ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	クリスマスチョコケーキ	◇クリスマスチョコケーキ				

- ◇は加工品を示しています。
  ※食物アレルギー等で成分表を必要とする場合は、学校を通して給食センターまで申請してください。
- 熱量と食塩は、〔上記〕小学校（中学年）/〔下記〕中学校の栄養価を示しています。
- 魚には、小骨が残っていることがあるので、よく噛んで食べましょう。
- その日の調味料欄に記載がなくても、場合によっては味付けの調整の関係で「しょうゆ、塩、さとう、酢、こしょう、コンソメ、中華だし、かつおだし、こんぶだし」を入れる可能性がありますのでご了承ください。

小学校（中学年）	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均摂取栄養量	645	25.5	19.3（27%）	379	4.2	2.1	4.6
基準栄養所要量	650	27.0	摂取エネルギー全体の20～30%	350	3.0	2.0	4.5

中学校	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均摂取栄養量	799	30.7	22.3（25%）	414	5.3	2.6	5.7
基準栄養所要量	830	34.0	摂取エネルギー全体の20～30%	450	4.5	2.5	7.0

12月 給食だより

寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか？　生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。

試験前から かぜ予防を！

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

今月のまるごと茨城デー

【潮来市産】　【茨城県産】

- ごはん
- トマト
- こまつな
- 牛乳
- 白菜
- 人参