



12月給食献立予定表

給食目標

かぜに負けない食事をしよう

イラストは、
その日の白根産です★

2025年12月

☆がついているものは業者が配送します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 683 2.0 (中) 844 2.3	
	だいすいり キーマカレー	じゃがいも こめこ でんぶん さとう さつまいも	あぶら ラード	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ グリンピース しょうが		
	チーズいり コンビネーションサラダ	さとう	あぶら		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
	りんご						りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 634 2.4 (中) 790 2.7	
	のっぺいじる	こんにゃく さといも		とりにく かまぼこ (魚肉)		にんじん さやえんどう	ごぼう ねぎ しいたけ		
	ぶりたれかつ	さとう でんぶん こめこパンこ	あぶら	ぶり					
	ごまいりだいこんづけ		ごま		こんぶ	こまつな	だいこん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
3 日 (水)	【大通小学校リクエスト献立】テーマは「冬でも寒さに負けないぞ給食」です。お楽しみに。							(小) 640 2.2 (中) 804 2.4	
	わかめごはん	こめ さとう			わかめ				
	さつまいもいり とんじる	さつまいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん		
	とりにくのたつたあげ	でんぶん	あぶら	とりにく			しょうが		
	きくびたし					ほうれんそう	きく もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 571 2.1 (中) 758 2.6	
	すきやき	しらたき さとう	あぶら	ぶたにく とうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ ねぎ はくさい		
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ				
	かぶづけ					こまつな	かぶ キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 592 2.0 (中) 787 2.3	
	とみじる	さといも ふ こんにゃく		ぶたにく あぶらあげ		こまつな にんじん	えのきたけ まいたけ しいたけ ねぎ ごぼう ぜんまい		
	ししゃもフライ (小・中2本)	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		ししゃも				
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう にんじん	キャベツ きりぼしだいこん		
	(中) ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 595 2.0 (中) 813 2.3	
	はくさいのみそしる	さといも		みそ あぶらあげ		こまつな	はくさい		
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	さけ	チーズ				
	ひじきのいために	しらたき さとう	あぶら	さつまあげ (魚肉) うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9 日 (火)	せわりコッペパン	こむぎこ	さとう あぶら		だっしふんにゅう			(小) 591 3.0 (中) 754 3.8	
	やさいスープ			だいす ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ かぶ セロリー		
	ロングウィナー ケチャップソース	さとう		ウインナー		トマト			
	ダブルポテトサラダ	さつまいも じゃがいも	たまごぬき マヨネーズ				きゅうり コーン		
	(小) ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	(中) のむヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
10 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 602 3.3 (中) 759 3.7	
	うずらのたまごいり ちゅうかどんのぐ	でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ うすらたまご なると (魚肉) あさり ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	メンマ はくさい もやし しいたけ きくらげ		
	きりぼしだいこんの ナムル	さとう	ごまあぶら	ロースハム		にんじん	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり		
	チーズ			チーズ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
11 日 (木)	【根岸小学校リクエスト献立】テーマは「冬のぼかぼか給食」です。お楽しみに。							(小) 578 (中) 1.9 781 2.1	  
	ごはん	こめ							
	のりふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり				
	きのこじる			あぶらあげ みそ		こまつな	なめこ まいたけ しめじ ねぎ だいこん		
	じゃがいもの カレーきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12 日 (金)	アーモンド そぼろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリーンピース	(小) 582 (中) 2.5 791 3.0	
	もずくのスープ			とうふ	もずく		えのきたけ ねぎ		
	えびシューマイ (小・中2こ)	こむぎこ さとう でんぷん	ラード	えび ぎょにく だいず			たまねぎ キャベツ		
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 590 (中) 2.3 778 3.4	
	(中) ひじきのしそつくだに	さとう キヌア	あぶら		ひじき	しそのみ			
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース		
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご	こんぶ				
	ごしきづけ	さとう			こんぶ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16 日 (火)	ちゅうかめん	こむぎこ						(小) 601 (中) 3.0 812 3.7	  
	みそラーメンスープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ しめじ ねぎ メンマ		
	はるまき	こむぎこ さとう でんぷん こめこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが		
	ごまちゅうかサラダ	さとう	ごま あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 661 (中) 2.1 827 2.4	 
	だいこんとなまあげの みそしる	じゃがいも		なまあげ みそ うちまめ			だいこん ねぎ		
	さばのてりやき	さとう でんぷん		さば					
	チーズいりきりざい	さとう		なっとう	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり だいこん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (木)	ゆかりごはん	こめ				あかしそ		(小) 639 (中) 2.3 790 2.7	 
	ほたてと チンゲンサイのスープ			ほたて ベーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし		
	とりにくとさつまいもの あげに	でんぷん さとう さつまいも	あぶら	とりにく だいず		さやいんげん	しょうが たまねぎ だけのこ		
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19 日 (金)	【食育の日 ラッキーにんじんデー】～あさりととりにくのクリームソースの中に★の形のにんじんが入っています。～							(小) 667 (中) 2.3 816 2.7	
	カレーあじごはん	こめ	あぶら						
	あさりととりにくの クリームソース	こめこ こむぎこ でんぷん さとう	バター(乳) あぶら	あさり とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ しいたけ		
	もみのきサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		
	クリスマスデザート	さとう こめこ でんぷん	あぶら ココア	とうにゅう だいず					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22 日 (月)	【冬至献立】～今日はかぼちゃを食べてゆず湯につかって健康な体を作りましょう。～							(小) 601 (中) 2.1 822 2.4	白根小 なし
	ごはん	こめ							
	うどんじる	うどん (こむぎこ)		ぶたにく かまぼこ (魚肉) あぶらあげ		にんじん こまつな	しめじ ねぎ		
	かぼちゃコロッケ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら			かぼちゃ	たまねぎ		
	はくさいの ゆずドレッシングサラダ	さとう こんにゃく	あぶら	ツナ			はくさい きゅうり ゆず		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
23 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 663 (中) 1.6 783 1.8	白根小 臼井中 なし  
	あじつけのり	さとう			のり				
	にくだんごと はくさいのスープ	でんぷん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい		
	だいずとさつまいもの アーモンドがらめ	さとう さつまいも	アーモンド あぶら	だいず					
	りんご						りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。