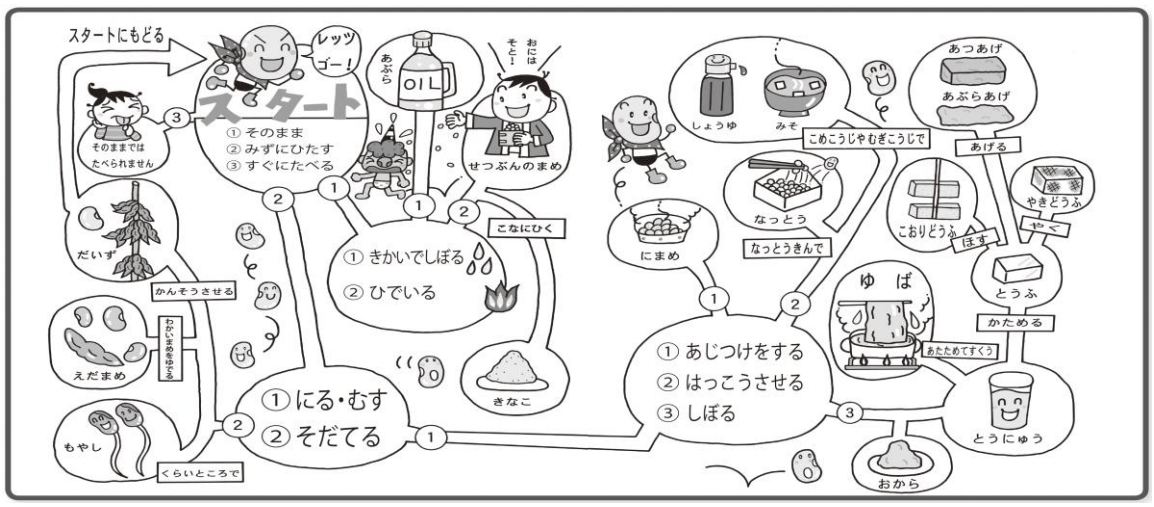
令和７年12月　学校給食献立表

江田島市学校給食センター

日	曜	こんだて		おもなざいりょう 赤:おもに体をつくるもとになる 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	赤:おもに体をつくるもとになる 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑:おもに体の調子を整えるもとになる 3群 緑黄色野菜	緑:おもに体の調子を整えるもとになる 4群 淡色野菜・果物・きのこ	黄:おもにエネルギーのもとになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	黄:おもにエネルギーのもとになる 6群 油脂・種実
1	月	ごはん	すきやきに	ぎゅうにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ ごぼう こんにゃく しらねぎ	こめ さとう	 あぶら
			ごまずあえ	ハム		にんじん こまつな	キャベツ	さとう	ごま
2	火	わかめごはん	江田島小学校リクエスト献立		ぎゅうにゅう わかめ			こめ	
			とりのてりやき	とりにく				こむぎこ さとう でんぷん	
			ゆかりあえ				キャベツ		
			はくさいのみそしる	みそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい だいこん たまねぎ しいたけ		
			ココアババロア					ココアババロア	
3	水	こがたリッチパン			ぎゅうにゅう			リッチパン	
			ミートスパゲティ	ぎゅうにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	あぶら
			りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら
4	木	ごはん			ぎゅうにゅう			こめ	
			マーボーとうふ	ぶたにく とうふ,みそ		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ	さとう でんぷん	
			キャベツとほうれんそうのナムル	やきぶた		にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま
5	金		きなこあげパン(小学校)	きなこ	ぎゅうにゅう			コッペパン グラニューとう	あぶら
			コッペパン(中学校・分級)					コッペパン	
			クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター
			チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら
			マーシャルビーンズ(中学校・分級)					マーシャルビーンズ	
8	月	ごはん			ぎゅうにゅう			こめ	
			さけのみりんやき	さけ				さとう	ごま
			きんぴらごぼう	あげはん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら
			かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん かぼちゃ ねぎ	だいこん		
9	火	ちゅうかふうごもくごはん		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ごぼう しらねぎ えだまめ	こめ もちごめ	ごまあぶら
			もやしのナムル			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら ごま
			わかめスープ		わかめ	にんじん	たまねぎ		ごまあぶら ごま
10	水	わかめごはん	切串小学校リクエスト献立		ぎゅうにゅう わかめ			こめ	
			ミルメーク(ココアあじ)					ミルメーク	
			れんこんチップス				れんこん		あぶら
			コンソメスープ	とりにく チキンウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも	あぶら
			りんご				りんご		
11	木	ごはん			ぎゅうにゅう			こめ	
			たにんどんぶり	ぶたにく かまぼこ たまご		ねぎ	たまねぎ しいたけ	さとう	
			こんぶサラダ		こんぶ	にんじん	キャベツ だいこん	さとう	ごまあぶら
12	金		きなこあげパン(中学校・分級)	きなこ	ぎゅうにゅう			コッペパン グラニューとう	あぶら
			コッペパン(小学校)					コッペパン	
			かぼちゃのシチュー	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	あぶら
			フレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら
			マーシャルビーンズ(小学校)					マーシャルビーンズ	
15	月	ごはん			ぎゅうにゅう			こめ	
			ビビンバ	ぎゅうにく		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく しらねぎ もやし	さとう	ごまあぶら ごま
			かんこくふうスープ	とりにく	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	トック	ごまあぶら
16	火	げんまいごはん	食育の日		ぎゅうにゅう			こめ げんまい	
			さばのたつたあげ	さば					あぶら
			こまつなのレモンあえ			こまつな	はくさい れもん	さとう	
			かぶのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ かぶ		
17	水	ちゅうかめん	大古小学校リクエスト献立		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
			しょうゆラーメン	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ もやし きくらげ		
			ツナきゅうり	ツナ		にんじん	きゅうり		
			プリン					プリン	
18	木	チキンライス	クリスマス献立	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ	こめ さとう	
			ほしがたハンバーグ	ハンバーグ					
			コンソメスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし		オリーブオイル
			クリスマスケーキ(チョコあじ)					クリスマスケーキ	
19	金	バーガーパン			ぎゅうにゅう			バーガーパン	
			ポークウインナー	ポークウインナー					
			ゆでやさい				キャベツ		
			コーンクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら
22	月	ごはん	冬至献立・小学校給食最終日		ぎゅうにゅう			こめ	
			かぼちゃのそぼろあんかけ	とりにく		かぼちゃ	しょうが たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら
			しらたまじる	あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい	しらたまだんご	
			ゆずゼリー					ゆずゼリー	
23	火	ごはん	中学校・分級給食最終日		ぎゅうにゅう			こめ	
			チキンなんばん	とりにく				でんぷん さとう	あぶら
			よろこぶキャベツ		こんぶ		キャベツ		
			とうふとわかめのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ		

※材料の都合により，献立を変更することがあります。
※みなさまの給食費は，すべて食材料費に使用されています。

だいずのへんしんめいろ



【今月の栄養摂取平均値】

	小学校	中学校
エネルギー（kcal）	620	776
たんぱく質（g）	25.1	30.4
食塩（g）	1.9	2.6

毎月19日は食育の日
旬の食材
・さば
・かぶ