



2025年 12月 予定献立表



摂取 基準値	エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	小学校	650 27.0 2.0	中学校	830 34.0 2.5
-----------	----------------------------------	-----	--------------------	-----	--------------------

*献立は、都合により変更する場合があります。

日	曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	小学校 エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	中学校 エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g			
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物							
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質(※学校で使用する調味料)						
地産地消Week ※予定している福島市産・茨城県産の食材(太字)														
1	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら 白菜のみそ汁	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 人参 ほうれん草	ごぼう 白菜 大根 ねぎ	米 しらたき 砂糖	油	食塩 しょうゆ みりん 和風だし	674 29.5 1.7	836 35.3 2.0			
2	火	ごはん 牛乳 県産たまご焼き 豚肉とれんこんの炒め物 ねぎスープ	鶏卵 豚肉 豆腐	牛乳	人参 人参	れんこん しめじ ねぎ キャベツ マッシュルーム	米 砂糖 でんぶん 砂糖	油 ごま油	酢 食塩 しょうゆ かつおだし しょうゆ みりん 鶏がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	639 24.9 2.0	792 29.6 2.3			
3	水	ソフトめん 牛乳 きつねうどん汁 さつまいもの天ぷら 豆腐サラダ	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 人参	大根 ねぎ きゅうり キャベツ	ソフトめん さつまいも てんぶら粉	油 ナムルドレッシング	しょうゆ 和風だし みりん 食塩	621 26.1 2.9	784 31.7 3.6			
4	木	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ ごぼう入りサラダ 茨城野菜のポークカレー	鶏卵 豚肉	牛乳	人参 人参 カぼちゃ	キャベツ ごぼう きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	米 でんぶん さつまいも	油 ごまドレッシング 油	カレールウ ケチャップ ソース	700 21.1 2.3	880 25.9 2.8			
5	金	米パン 牛乳 鶏肉のレモンペッパー焼 グリーンサラダ さつまいものスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 ほうれん草	レモン果汁 キャベツ きゅうり 白菜 マッシュルーム	米パン さつまいも	ペッパー油 和風ドレッシング	コンソメ 食塩 こしょう	673 35.5 2.5	781 41.2 3.0			
8	月	ごはん 牛乳 豚しようが炒め ブロッコリーおかか和え ワンタンスープ	豚肉 かつお節 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しょうが 玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 砂糖 でんぶん 砂糖 ワンタン	油 ごま油	しょうゆ みりん しょうゆ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	640 25.3 1.9	790 29.9 2.2			
9	火	ごはん 牛乳 餃子 ひじきの炒り煮 豚汁	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にら 人参 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 でんぶん 砂糖 しらたき 砂糖 里芋 こんにゃく	油 油	しょうゆ 食塩 しょうゆ みりん 和風だし	668 23.6 2.4	854 28.9 3.0			
10	水	キムチ焼きそば 牛乳 春巻 チキンサラダ バターロール	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら 人参 にら 人参	もやし 白菜 白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖 春雨 でんぶん 砂糖 小麦粉 バターロール	ごま油 ごま油 油 ごま ごまドレッシング	しょうゆ 酒 コチュジャン 食塩 こしょう しょうゆ 食塩 こしょう	628 23.0 2.9	766 27.4 3.6			
11	木	ごはん 牛乳 チキンナゲット イタリアンサラダ ハヤシライス	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参 人参	にんにく キャベツ さゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 パン粉 小麦粉 でんぶん じやがいも	油 イタリアンドレッシング 油	しょうゆ 食塩 ハヤシルウ ケチャップ ソース	700 23.3 2.3	883 28.8 2.9			
12	金	食パン 牛乳 かぼちゃのコロッケ(ソース) コールスローサラダ クリームシチュー	ハム 鶏肉 豆乳	牛乳	かぼちゃ 人参 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム 枝豆	食パン パン粉 小麦粉 じやがいも でんぶん 砂糖 じやがいも	油 コールスロードレッシング	食塩 ※ソース シチューるウ コンソメ	661 23.8 2.4	809 28.5 3.0			
15	月	ごはん 牛乳 タンドリーチキン にんじんしりしり キムチみそ汁	鶏肉 ツナ 鶏卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 人参 にら	キャベツ 大根 ねぎ 白菜キムチ えのきたけ	米 砂糖	ごま 油 ごま油	ケチャップ 食塩 カレー粉 こしょう しょうゆ 和風だし 和風だし	639 30.8 2.1	804 39.1 2.5			
16	火	わかめご飯 発酵乳[マスカット] 鶏肉の唐揚げ フルーツポンチ 根菜のみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	わかめ 発酵乳	人参	マスカット果汁 にんにく しょうが パインアップル りんご もも ぶどう果汁 大根 ごぼう ねぎ	米 でんぶん ゼリー 里芋	油	食塩 しょうゆ 酒 食塩 和風だし	663 25.1 2.5	838 30.4 3.2			
17	水	ソフト中華めん 牛乳 チャンポンラーメンスープ にらまんじゅう 中華和え	豚肉 なると 豚肉 中華くらげ	牛乳	人参 小松菜 にら 人参	もやし 白菜 玉ねぎ たけのこ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	ソフト中華めん 小麦粉 砂糖 砂糖	ごま油 油 ごま	チャンポンスープ 鶏がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ 食塩 こしょう しょうゆ 酢	614 25.6 2.7	840 34.0 3.4			
18	木	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 肉じやが 吉野汁	ほっけ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん 人参	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ しめじ 干し椎茸	米 じゃがいも しらたき 砂糖 里芋 でんぶん		食塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ だしパック(さば節・かつお節・煮干) 食塩	617 28.2 1.6	765 33.7 1.9			
19	金	丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース さつまいもサラダ アルファベットスープ	鶏肉 大豆 ハム 鶏肉	牛乳	人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ 玉ねぎ 白菜 とうもろこし マッシュルーム	丸パン パン粉 砂糖 でんぶん さつまいも マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 食塩 こしょう デミグラスソース ケチャップ ソース コンソメ 食塩 こしょう	625 27.5 2.6	766 32.9 3.3			
22	月	ごはん 牛乳 照り焼きチキン れんこんきんぴら かぼちゃのみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 味噌	牛乳	人参 かぼちゃ 人参	にんにく しょうが れんこん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 しらたき 砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん 酒 食塩 しょうゆ みりん 和風だし	623 29.5 2.3	768 34.5 2.7			
23	火	ごはん 牛乳 しゅうまい 磯香和え 親子煮	豚肉 のり	牛乳	小松菜 人参 人参	玉ねぎ しょうが もやし 白菜 玉ねぎ 白菜 たけのこ	米 小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖 砂糖		食塩 しょうゆ しょうゆ みりん 酒 食塩	669 27.0 2.3	852 33.0 2.8			
24	水	スペゲッティーナポリタン 飲むヨーグルト もみの木チキン カラフルサラダ クロワッサン クリスマスケーキ	ベーコン 鶏肉	飲むヨーグルト	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スペゲティ でんぶん パン粉	油 油	ケチャップ ソース こしょう 食塩 こしょう しょうゆ	692 22.4 2.2	817 25.2 2.7			
		クリスマス献立			人参 黄ピーマン 赤ピーマン		クロワッサン チョコレート	イタリアンドレッシング						



さが身にしみる季節になりました。
則正しい生活と、バランスの良い食事で栄養
って、元気に年末年始を過ごせるよう心がけ
よう。

産地消 Week ■■ 12月1日～5日

産地消とは、「地元でそれを、地元で消費する」と取り組みのことです。学校でも、稻敷市産・茨城県産材を多く取り入れています。ご家庭でも、地食材を意識して、選んでみてはいかがでしょう。

まさに負けず、冬を元気に過ごそう!

よいよ冬本番を迎える、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、けんを使った丁寧な手洗肝心です。また、食事や睡しつかりにとって抵抗力を、風邪をひきにくい丈夫をつくりましょう。

心臓予防に とりたい栄養素と食べ物



うすぐ冬休み！ 

