



12か月 みんなでよむひょう

栄養価	摂取基準	今月平均値
エネルギー kcal	626	626
たんぱく質 g	24.9	24.9
塩 分 g	2.3	2.3

令和7年12月分 村上小学校

日	こ ん だ て	赤色の食品 血、筋肉、骨、歯の もとになる食品	緑色の食品 体の調子を整え、病気を ふせぐ食品	黄色の食品 体温や力のもとになる 食品	栄養価(平均)
					エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g
	ごはん			ごめ	
1	牛乳	ぎゅうにゅう			
	鶏肉のごまだれ焼き	とりにく		とうにゅうバター すりごま	626 29.3 1.8
月	小松菜のからし和え	かまぼこ	こまつな もやし にんじん	さとう ごま	
	元気ボールと米粉のすいとん汁	とりにく ちりめんじゃこ ぎょくにくすりみ	にんじん だいこん ほししいだけ ねぎ えだまめ たまねぎ いんげん きくらげ	じゃがいも しらたまご こめこ あぶら さとう でんぶん	
2	マーボー白菜丢(麦ごはん)	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん はくさい きくらげ ねぎ	ごめ むぎ あぶら さとう かたりこ ごまあぶら	
	牛乳	ぎゅうにゅう			613 26.3 3.1
火	チヂミ	ぶたにく とりにく	ねぎ にんじん	こめこ あぶら さとう ごまあぶら	
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	キャベツ こまつな にんじん もやし コーン	ごまあぶら	
	ごはん			ごめ	
3	牛乳	ぎゅうにゅう			
	白身魚のレモンソースかけ	たら	レモンかじゅう バジル	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	582 23.6 2.5
水	ちくわと青菜のごまあえ	ちくわ	こまつな にんじん	ごますりごま さとう	
	春雨スープ	ペーコン	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	はるさめ	
	ごはん			ごめ	
4	牛乳	ぎゅうにゅう			
	豚大根	ぶたにく	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	あぶら さとう	590 21.2 2.5
木	白菜のツナ和え	ツナ	はくさい こまつな コーン	さとう ごま	
	かき玉すまし汁	たまご とうふ	ほししいだけ にんじん ねぎ ほうれんそう	かたりこ	
	うどん			うどん	
5	ちゃんぽんめんスープ	なるといか ぶたにく	しょうが にんにく にんじん ほししいだけ もやし はくさい	あぶら	608 23.9 2.8
	牛乳	ぎゅうにゅう			
金	おかげマヨ和え	かつおぶし	こまつな キャベツ もやし コーン	ノンエッグマヨネーズ	
	チキンカレーライス(麦ごはん)	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チャツネ アップルソース	ごめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ(乳なし)	
8	牛乳	ぎゅうにゅう			677 23.6 2.2
月	ビーンズサラダ	ミックスピーンズ ツナ	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう あぶら	
	ごはん			ごめ	
9	牛乳	ぎゅうにゅう			
	さといもコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	あぶら さといも じゃがいも さとう パン(乳なし)	589 17.5 2.4
火	白菜の香味和え		はくさい にんじん ねぎ にんにく	ごまあぶら ごま	
	高野豆腐の煮物	こうやどうふ ちくわ	ほししいだけ こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん	さとう	
	ココアパン			パン(乳) ココア	
10	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ほうれん草のキッシュ	たまご ぎゅうにゅう チーズ(乳) ハム	たまねぎ ほうれんそう	なまクリーム	579 25.5 2.6
水	コーンサラダ		コーン キャベツ にんじん きゅうり	あぶら	
	野菜のスープ煮	ペーコン	だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー		

日	こ ん だ て	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
木 11	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉と車麩の揚げ煮	とりにくくるまふ	しょうがねぎ	かたくりこさとう	601	23.5	2.2
	さんしょく和え		キャベツ こまつな にんじん コーン				
	長ねぎのみそ汁	とうふ	えのきねぎわかめ	じゃがいも			
金 12	ごはん			こめ	717	28.1	1.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばの西京焼き	さば					
	プロッコリーのおかか和え	かつおぶし	プロッコリー キャベツ にんじん	さとう			
	かぼちゃのそぼろ煮	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ さやいんげん にんじん ぶなしめじ	あぶら さとう かたくりこ			
月 15	ゆずゼリー		ゆずかじゅう	みすあめ さとう			
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏のカレー竜田揚げ	とりにく	しょうが	かたくりこ あぶら	621	25.3	2.1
	春雨サラダ		もやし にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら はるさめ			
火 16	たまねぎのみそ汁	うすあげ	たまねぎ にんじん えのき こまつな				
	わかめごはん		わかめ	こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉の塩こうじ焼き	ぶたにく			596	24.2	1.7
	アーモンドおひたし		キャベツ こまつな にんじん コーン	さとう アーモンド			
水 17	チンゲン菜のスープ		にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	ごま ごまあぶら			
	栄養満点タコライス	ぶたにく ぶたレバーチップ チーズ	にんにく たまねぎ トマト にんじん しょうが	こめ あぶら			
	牛乳	ぎゅうにゅう			671	26.8	2.1
	ボイルキャベツ		にんじん キャベツ				
	米粉のコーンスープ	ベーコン とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン バセリ	じゃがいも こめこ			
木 18	ごはん			こめ			
	アルビ牛乳	ぎゅうにゅう			578	26.4	2.6
	たら 鰯のみそマヨ焼き	たら		ノンエッグマヨネーズ			
	ハリハリ漬け	だいす	にんじん きりほしだいこん しおこんぶ				
	かぼちゃのみそ汁	あつあげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん				
金 19	ソフト麺			ソフトめん			
	根菜ミートソース	ぶたにく だいす	にんにく たまねぎ トマト にんじん ごぼう れんこん ぶなしめじ トマト	とうにゅうバター ハヤシルウ(乳なし)	743	28.2	2.3
	ジョア(ブルーベリー味)	ショア					
	ツリーサラダ	ほしがたチーズ(乳)	キャベツ にんじん コーン プロッコリー	あぶら さとう			
	チョコムース	とうにゅう		さとう みすあめ ゼラチン カカオマス ココアパウダー			

☆材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合もあります。予めご了承ください。

※食物アレルギー対応はマークを引いて表示しています。

もうすぐ冬至

冬至に食べると
よいとされてい
かぼちゃ、ゆずが
登場します！
冬至は22日です。

食育の日献立！

旬の魚「たら」
を味わおう！

クリスマス献立！

クリスマスを
イメージした
献立です！