



# 12がつ こんだてよていひょう

| 栄養価        | 摂取基準 | 今月平均値 |
|------------|------|-------|
| エネルギー kcal | 650  | 626   |
| たんぱく質 g    | 27.6 | 24.9  |
| 塩 分 g      | 2.0  | 2.3   |

令和7年12月分 村上小学校

| 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 |
| 1月 | ごはん                |                      |   | こめ                           | 626        | 29.3    | 1.8  |
|    | ぎゅうにゅう牛乳           | ぎゅうにゅう               |   |                              |            |         |      |
|    | とりにく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                |            |         |      |
|    | こまつな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                       |            |         |      |
| 2月 | げんき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 ぎょくにすりみ | にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ えだまめ たまねぎ いんげん きくらげ | じゃがいも しらたまこ こめこ あぶら さとう でんぷん | 613        | 26.3    | 3.1  |
|    | マーボー白菜丼(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             | こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら    |            |         |      |
|    | ぎゅうにゅう牛乳           | ぎゅうにゅう               |   |                              |            |         |      |
|    | 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            |            |         |      |
| 3月 | 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                        | 582        | 23.6    | 2.5  |
|    | ごはん                |                      |   | こめ                           |            |         |      |
|    | ぎゅうにゅう牛乳           | ぎゅうにゅう               |   |                              |            |         |      |
|    | しろみぎかな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 でんぷん あぶら さとう            |            |         |      |
| 4月 | ちくわと青菜のごま和え        | ちくわ                  | こまつな にんじん                               | ごま すりごま さとう                  | 590        | 21.2    | 2.5  |
|    | はるさめ春雨スープ          | ベーコン                 | 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                |                      |   | こめ                           |            |         |      |
|    | ぎゅうにゅう牛乳           | ぎゅうにゅう               |   |                              |            |         |      |
| 5月 | 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                      | 608        | 23.9    | 2.8  |
|    | はくさい白菜のツナ和え        | ツナ                   | はくさい こまつな コーン                           | さとう ごま                       |            |         |      |
|    | かきたますまし汁           | たまご とうふ              | ほししいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう                   | かたくりこ                        |            |         |      |
|    | うどん                |                      |   | うどん                          |            |         |      |
| 6月 | 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 ほししいたけ もやし はくさい          | あぶら                          | 677        | 23.6    | 2.2  |
|    | ぎゅうにゅう牛乳           | ぎゅうにゅう               |   |                              |            |         |      |
|    | おおかマヨ和え            | 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        | こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ(乳なし)   |            |         |      |
| 7月 | ぎゅうにゅう牛乳           | ぎゅうにゅう               |   |                              | 589        | 17.5    | 2.4  |
|    | 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 パンこ(乳なし)  |            |         |      |
|    | はくさい白菜の香味和え        |                      | はくさい にんじん ねぎ にんにく                       | ごまあぶら ごま                     |            |         |      |
|    | こうや豆腐の煮物           | こうやとうふ ちくわ           | ほししいたけ こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん            | さとう                          |            |         |      |
| 8月 | ココアパン              |                      |   | パン(乳) ココア                    | 579        | 25.5    | 2.6  |
|    | ぎゅうにゅう牛乳           | 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                       |            |         |      |
|    | コーンサラダ             |                      | コーン キャベツ にんじん きゅうり                      | あぶら                          |            |         |      |
| 9月 | 野菜のスープ煮            | ベーコン                 | 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<br>もとになる食品 | 体の調子を整え、病気を<br>ふせぐ食品                     | 体温や力のもとになる<br>食品               | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 塩分<br>g |
| 11<br>木 | 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 くろまふ            | 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                       |                                |               |            |         |
| 12<br>金 | 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                   |  |                                |               |            |         |
|         | ブロッコリーのおかか和え | かつおぶし                | ブロッコリー キャベツ にんじん                         | さとう                            |               |            |         |
| 15<br>月 | 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<br>ぶなしめじ           | あぶら さとう かたくりこ                  |               |            |         |
|         | ゆずゼリー        |                      | ゆずかじゅう                                   | みずあめ さとう                       |               |            |         |
|         | ごはん          |                      |  | こめ                             |               |            |         |
|         | 牛乳           | ぎゅうにゅう               |  |                                |               |            |         |
| 16<br>火 | 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                 |               |            |         |
|         | 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                             |               |            |         |
| 17<br>水 | 牛乳           | ぎゅうにゅう               |  |                                |               |            |         |
|         | 豚肉の塩こうじ焼き    | ぶたにく しお              |  |                                | 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                      |               |            |         |
|         | 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                       |               |            |         |
| 18<br>木 | 栄養満点タコライス    | ぶたにく ぶたレバーチップ<br>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 パセリ                | じゃがいも こめこ                      |               |            |         |
| 19<br>金 | ごはん          |                      |  | こめ                             | 578           | 26.4       | 2.6     |
|         | アルビ牛乳        | ぎゅうにゅう               |  |                                |               |            |         |
|         | 鱈のみそマヨ焼き     | たら                   |  | ノンエッグマヨネーズ                     |               |            |         |
|         | ハリハリ漬け       | だいず                  | にんじん きりぼしだいこん しおこんぶ                      |                                |               |            |         |
| 20<br>土 | かぼちゃのみそ汁     | あつあげ                 | かぼちゃ たまねぎ にんじん                           |                                |               |            |         |
|         | ソフト麺         |                      |  | ソフトめん                          |               |            |         |
|         | 根菜ミートソース     | ぶたにく だいず             | にんにく たまねぎ トマト にんじん ごぼう<br>れんこん ぶなしめじ トマト | とうにゅうバター<br>ハヤシルウ(乳なし)         | 743           | 28.2       | 2.3     |
|         | ジョア(ブルーベリー味) | ジョア                  |  |                                |               |            |         |
| 21<br>日 | 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 ブロッコリー                     | あぶら さとう                        |               |            |         |
|         | チョコムース       | とうにゅう                |  | さとう みずあめ ゼラチン<br>カカオマス ココアパウダー |               |            |         |

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！

☆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があります。予めご了承ください。

※食物アレルギー対応はマーカーを引いて表示してあります。