



がつ  
**12月**

きゅうしよくこんだてよていひょう  
**給食献立予定表**



日光市立今市第三小学校  
令和7年度

日曜日	献立名	おもなざいりょう						エネルギー	ししつ
		あか	きいろ		みどり				
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる		体の調子をととのえる				
1月	ごはん 牛乳 たまご焼き 白菜のおひたし ぶた肉と大根の煮物	たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう こめ さとう	こま	ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん こんにゃく	671kcal	26.9g	
2火	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 五目ひじき キムチ入りとん汁	さんま だいず とりにく とうふ・みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう こめ さとう ひじき じゃがいも	あぶら	にんじん	こんにゃく だいこん たまねぎ はくさい	662kcal	23.6g	
							26.0g	2.2g	
3水	黒とうパン 牛乳 肉団子② 大豆のサラダ ほうとう	とりにく ぶたにく だいず・みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こめ さとう ほうとう	ドレッシング こま あぶら	にんじん フロッキー かぼちゃ	きゅうり だいこん しめじ ねぎ	634kcal	24.3g	
							27.6g	2.2g	
4木	ごはん 牛乳 ホイコーロー 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト	ぶたにく みそ とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こめ さとう でんぶん	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ ねぎ	636kcal	18.7g	
							26.7g	2.4g	
5金	コッペパン チョコパテ 牛乳 ささみカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン じゃがいも こめ マカロニ	チョコレート あぶら ドレッシング	フロッキー にんじん たまねぎ キャベツ	618kcal	22.2g	
							25.1g	2.4g	
8月	ハヤシライス 牛乳 海そうサラダ 豆乳パンナコッタ (いちごソース)	ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう わかめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング こま	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	649kcal	19.0g
								18.7g	2.7g
9火	ごはん 牛乳 サーモンフライ (ソース) キャベツの塩こんぶ和え ワンタンスープ	さけ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう あおさ こんぶ	こめ パンこ ワンタン	あぶら ごまあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ だけのこ はくさい	640kcal	19.1g
								24.4g	2.4g
10水	【ごはんの日献立】 ルーロー飯 (肉・ナムル) 牛乳 大根スープ ふじりんごゼリー	ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう こめ さとう でんぶん ゼリー	ごまあぶら あぶら	チンゲンサイ にんじん こまつな	だけのこ ねぎ もやし だいこん りんご	649kcal	21.8g	
							26.3g	2.0g	
11木	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 小松菜のごま和え どさんこ汁	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごま あぶら	こまつな にんじん	だいこん りんご キャベツ とうもろこし もやし ねぎ	637kcal	19.0g
								25.0g	2.1g
12金	はちみつパン 牛乳 スパゲッティナポリタン ツナサラダ	ベーコン ソーセージ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	はちみつパン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	636kcal	22.1g
								23.4g	2.4g
15月	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 五目きんぴら さつま汁	いわし かつおぶし ぎゅうにく とうふ・みそ さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	645kcal	19.8g	
							24.4g	1.9g	
16火	【地産地消献立：白菜】ごはん 牛乳 納豆 ハムとニラの和え物 すき焼き煮	なっとう ハム ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう こめ さとう	ドレッシング ごま ラー油 あぶら	にんじん にら	もやし ねぎ しらたき はくさい えのきだけ	635kcal	20.2g	
							27.0g	1.9g	
17水	コッペパン 牛乳 スラッピージョー チーズポテト 野菜スープ マスカットゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン さとう パンこ じゃがいも	あぶら バター ゼリー	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マスカット	631kcal	21.4g
								25.3g	2.3g
18木	ごはん 牛乳 春巻 中華くらげ和え マーボー豆腐	ぶたにく くらげ とうふ	ぎゅうにゅう こめ はるまきのかわ でんぶん ごま ごまあぶら	あぶら ドレッシング ごま ごまあぶら	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり ねぎ だけのこ しいたけ	724kcal	30.9g	
							25.3g	1.9g	
19金	コッペパン マーシャルピンス 牛乳 焼きそば ハムと大根のサラダ	ぶたにく ちくわ ハム	ぎゅうにゅう こめ さとう	コッペパン めん マヨネーズ あぶら ドレッシング	にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ	628kcal	24.4g	
							24.0g	2.6g	
22月	【冬至献立】ごはん 牛乳 ぶりの冬がすみ焼き 切りぼしだいこん 切干大根の煮つけ かぼちゃのみそ汁	ぶり あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こめ さとう	ごま あぶら	にんじん かぼちゃ	だいこん しいたけ ねぎ	633kcal	20.3g	
							25.3g	1.6g	
23火	三色丼 (そぼろ・ごま和え) 牛乳 けんちん汁	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう こめ さとう さといも	ごま あぶら ごまあぶら	ほうれんそう にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう はくさい	642kcal	20.4g	
							26.5g	2.5g	
24水	【クリスマスセレクト給食】米粉パン 牛乳 チキンのチーズ焼き カリコリサラダ オニオンスープ セレクトデザート	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こめ パンこ デザート	ドレッシング あぶら	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ		
25木	【終業式】ナン 牛乳 キーマカレー コールスローサラダ アセロラゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう ナン ゼリー	あぶら ドレッシング	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし アセロラ	651kcal	23.9g	
							25.5g	2.7g	
【今月の給食目標】 ・寒さに負けない体を作ろう。		◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26.8g、ししつ21.6g、えんぶん2.00g ◆今月の今三小の平均 (予定) エネルギー649kcal、たんぱく質25.3g、ししつ22.7g、えんぶん2.2g							

◎食物アレルギー等がご心配な場合は献立表でご確認いただくか、学校までお問い合わせください。

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。