



令和7年 12月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター

日／曜	こ ん だ て		おもなざいりょう と はたらき						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ば く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
	しゅしよく のみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちょうしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
1月	わかめごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター(こ①小中②) とりにくとこんにやくのびりからいため さつまいものみそしる	とりにく あぶらあげ ししゃもフリッター	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく だいこん えのきたけ ねぎ	わかめごはん こんにやく さとう さつまいも	あぶら	649 817	26.1 32.0	20.8 24.7	3.2 3.8
2火	ロールパン ぎゅうにゅう	ソースたっぷりグリルチキン ポテトサラダ ほしがたマカロニのコンソメスープ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく レモン きゅうり キャベツ はくさい	パン さとう じゃがいも こめこマカロニ	とうにゅうバター ノンエッグマヨネーズ	644 824	30.0 38.5	23.9 30.5	2.4 3.2
3水	ごはん ミルメーク ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく ふゆやさいのキムチあえ えびだんごとわかめのスープ	ぶたにく エビボール とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく はくさい だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	634 774	24.3 29.2	19.2 22.5	1.8 2.2
4木	ブランコッペ ぎゅうにゅう	たらとマカロニのクリームに カラフルサラダ グレープフルーツ	たら ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん フロッキー パプリカ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ホワイトルウ	637 794	26.2 32.0	21.7 26.2	2.4 3.0
5金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ キャベツとわかめのナムル ポークシューマイ(こ①小②中③)	とうふ ぶたにく ポークシューマイ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	633 796	25.6 31.3	21.1 25.0	1.8 2.4
8月	ごはん ぎゅうにゅう	ほっけのいちやぼし はるさめサラダ さといもとあつあげのそぼろに	ほっけ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん	きゅうり もやし キャベツ だいこん えだまめ たまねぎ	ごはん はるさめ さとう さといも	ごま あぶら ごまあぶら	608 758	25.2 30.6	17.1 20.2	2.3 3.2
9火	かんばって食べようセレクトメニュー「パプリカ」 キャロットパン ぎゅうにゅう	カラフルペペロンチーノ ウインナー ブロッコリーのごまマヨあえ	ベーコン ソーセージ	ぎゅうにゅう	パプリカ ピーマン パセリ フロッキー	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり もやし とうもろこし	パン スパゲティ さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	623 795	25.3 31.7	23.7 29.0	3.0 3.7
10水	中学校3年1組リクエスト献立 ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ じゃこサラダ オレンジ もずくとたまごのサンラータン	とりにく とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ もずく	にんじん	にんにく しょうが きゅうり もやし しいたけ ねぎ オレンジ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	682 851	34.1 42.4	25.0 30.3	2.0 2.5
11木	しよくパン いちごジャム ぎゅにゅう	とりにくのクリームソースかけ うみのさちサラダ はくさいのスープ	とりにく ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン パプリカ にんじん	はくさい きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン こむぎこ さとう じゃがいも いちごジャム	とうにゅうバター ごまあぶら あぶら	641 767	28.0 31.8	26.2 29.8	3.2 4.0
12金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー コーンサラダ みかんゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ブルーン	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら カレールウ	662 814	19.3 23.0	20.2 23.4	2.4 2.9
15月	ごはん ジョア(プレーン)	チキンライスのもと ハムチーズピカタ ポトフ	とりにく ハムチーズピカタ ウインナー ベーコン	ジョア	にんじん ピーマン グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし はくさい セロリ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	665 846	25.4 31.4	18.6 23.8	3.2 3.8
16火	チョコチップパン ぎゅうにゅう	けんちんうどん(にこみ) しろごまつね(こ小①中②) さんしよくソテー	あぶらあげ レバーいりごまつね ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ キャベツ とうもろこし	パン うどんのめん さといも	ごまあぶら あぶら	612 726	22.5 25.3	25.2 28.6	2.8 3.3
17水	食べて知ろう！大阪・関西万博「奈良県」 ごはん ぎゅうにゅう	かれないのたつたあげ ごんざ あすかじる	なまあげ とりにく とうふ とうにゅう かれないのたつたあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん えのきたけ ごぼう ねぎ	ごはん こんにやく さといも さとう じゃがいも	あぶら	613 770	25.4 30.6	18.4 21.6	2.2 2.7
18木	ミルクパン ぎゅうにゅう	チキンナゲット(こ①小中②) こまつなサラダ パンプキンポタージュ	チキンナゲット ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな かぼちゃ ほうれんそう	きゅうり キャベツ レモン エリンギ ぶなしめじ たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら ホワイトルウ	604 731	27.7 33.0	23.8 27.7	3.4 4.1
19金	ごはん ぎゅうにゅう	ダブルしょうがのスタミナぶたどんぐり はくさいのそくせきづけ ごじる	ぶたにく だいず ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ はくさい だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	628 783	28.2 34.6	21.6 25.6	1.8 2.3
22月	冬至(とうじ) 献立 ごはん ぎゅうにゅう	とうふのそぼろあんづつみ れんこんとにんじんのきんぴら とうじすいとん	とうふのそぼろあんづつみ とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	れんこん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん こんにやく さとう すいとん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	633 762	22.1 25.6	18.5 19.9	2.4 2.8
23火	クリスマス 献立 まるパンよこぎり ぎゅうにゅう	クリームインハンバーグマトソース グリーンサラダ ABC スープ クリスマスデザート	クリームインハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト フロッキー にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン はくさい	パン さとう マカロニ じゃがいも クリスマスデザート	あぶら	622 757	25.3 30.7	23.5 27.3	3.4 4.3

◎献立は都合で変更することがあります。 ◎はしは毎日あらってもってきましょう。
◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。
◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段；小学校
下段；中学校



おいしいじゃがいも、いただきます!!

11日の白菜スープ、12日のポークカレー、15日のポトフに使われているじゃがいもは西小学校の3年生の皆さんが育ててくれたものです。9月に25kgのたねいもを植えて、200kgものじゃがいもがとれるそうです。ありがたいことに、それを給食分にもわけていただきました。よく味わっていただきましょう。

