

# 令和7年度 12月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター  
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいとはたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	月	ごはん	○	あまシャキえのきのみそしるにくだんごのあますあんえだまめとひじきのサラダ	牛乳・みそあぶらあげにくだんごひじき	たまねぎ・たいこんにんじん・あまシャキえのきはくさい・キャベツきゅうり・えだまめ	ごはんこめあぶらさとうでんぶん	「甘シャキえのきのみそ汁」は、シャキッとした食感がおいしいですね。優しい風味のみそ汁に仕上げます。肉団子にかける甘酢あんは、ご飯にも相性ぴったりです。	エネルギー571	脂質17.0
2	火	ごめこパン	○	キャベツのスープとりにくのオーロラソースコールスローサラダりんご	牛乳とりにくみそ	たまねぎ・にんじん・しめじキャベツ・レッドキャベツきゅうり・りんご	ごめこパンさとうでんぶんこめあぶら	4品目のおかずに市内産の「ふじ」を予定しています。今回も6分の1の大きさです。甘みのある季節の果物を楽しみましょう。	エネルギー638	脂質20.8
3	水	ごはん	○	《かみかみすさかっこひ》じゃがいものみそしるやきししゃも2びだいすとツナのサラダ	牛乳・ちくわあぶらあげ・みそわかめ・ししゃもだいす・ツナ	たまねぎ・にんじんながねぎ・きゅうりキャベツ	ごはんじゃがいもさとうこめあぶら	頭から丸ごと食べられる「ししゃも」と、サラダの「大豆」がかみかみ食材です。よく噛んで食べることで、体に良い働きがたくさんあります。	エネルギー575	脂質17.9
4	木	ちゅうかふうソフトめん	○	みそラーメンスープねぎみそパオズ2こだいこんといとかんてんのサラダ	牛乳ぶたにく・みそねぎみそパオズかんてん	ながねぎ・しょうがたまねぎ・にんじん・もやしキャベツ・だいこんきゅうり・コーン	ちゅうかふうソフトめんでんぶんこめあぶら	給食のラーメンの汁は、野菜がたっぷりで、麺によく絡むようにどろみがついていることが特徴です。温かいラーメンの汁で、体も心も温まります。	エネルギー608	脂質16.6
5	金	ごはん	○	ふゆやさいカレーいかあられはくさいのつぼづけあえ	牛乳ぶたにくいかあおのり	ににく・しょうが・たまねぎにんじん・だいこん・れんこんすりろしりんご・はくさいきゅうり・つぼづけ	ごはんじゃがいもでんぶんこめあぶら	「冬野菜カレー」は、今が旬の大根やれんこんをたっぷり使って煮込みます。大根やれんこんなどの根菜には、体を温めてくれる働きがあります。	エネルギー680	脂質20.9
8	月	ごはん	○	あつあげのみそしるとりにくのうめみそやきもやしとこまつなのごまあえ	牛乳あつあげ・みそわかめとりにく	にんじん・たまねぎはくさい・うめもやし・キャベツこまつな	ごはん・じゃがいもでんぶんさとうこま	厚揚げは、豆腐を揚げて作られます。カルシウムがたっぷり含まれる食品の一つです。不足しがちなカルシウムを補うことができる、成長期におすすめの食品です。	エネルギー558	脂質15.9
9	火	コッペパン	○	はくさいのクリームにだいがくいもだいこんとチキンのサラダ	牛乳・ベーコンとりにくなまクリームサラダチキン	たまねぎ・あまシャキえのきしめじ・にんじん・はくさいだいこん・キャベツ・コーンレモンかじゅう	コッペパン・さとうこめあぶらさつまいもでんぶん・ごま	寒い季節ですが、温かい「白菜のクリーム煮」を食べて体の中から温まりましょう。「大学芋」は、旬のさつまいもをカラッと揚げて、タレを絡めていただけます。	エネルギー715	脂質24.3
10	水	ごはん	○	こんさいとだまこじるスタミナなっとうのぐやさいのこんぶあえなっとう	牛乳とりにくしおこんぶなっとう	ごぼう・たまねぎ・にんじんだいこん・あまシャキえのきににく・しょうがながねぎ・キャベツ・きゅうり	ごはんだまこもちこまあぶらさとう	「だまこ」は秋田県で食べられている食材です。「スタミナ納豆の具」は、納豆に混ぜて食べましょう。納豆がおいしく食べられると好評です。	エネルギー566	脂質13.1
11	木	こくとうパン	○	ラビオリースープホキのレモンソースフレンチサラダ	牛乳ボーラビオリホキ	たまねぎ・にんじんはくさい・こまつなレモンかじゅう・キャベツきゅうり	こくとうパンさとうでんぶんこめあぶら	ラビオリオとは、小麦粉で作った生地に肉や野菜などの具材を包んだイタリアの料理です。今日は旬の白菜と一緒に、スープでいただきます。	エネルギー627	脂質18.8
12	金	ごはん	○	《にれいしようこだわりこんだて》ぶたキムチなべとりのからあげはるさめサラダとうにゅうプリンタルト	牛乳ぶたにくとうふ・みそとりにく	ににく・はくさいあまシャキえのき・にんじんはくさいキムチ・ながねぎ・にらしょうが・キャベツ・きゅうり	ごはん・こまあぶらでんぶん・こめあぶらはるさめ・さとうとうにゅうプリンタルト	仁礼小学校の6年生の皆さんを考えた「こだわり献立」です。家庭科の学習で学んだことを活かしつつ、体も心も温かくなる献立になるように工夫しました。	エネルギー325	脂質24.6
15	月	ごはん	○	《とうじこんだて》かぼちゃほうとういわしのうめにだいこんなますゆずふうみ	牛乳とりにくみそあぶらあげいわしゅめに	たまねぎ・しめじはくさい・かぼちゃだいこん・にんじんゆずかじゅう	ごはんほうとうさとう	22日は1年中で一番短い冬至です。「冬至かぼちゃ」と「ゆず」風味の和え物で、冬の寒さに負けないようにしたいですね。	エネルギー624	脂質17.7
16	火	ミニまるパン	○	《ちょっとはやいクリスマスこんだて》ほしのコンソメスープチーズふうとうにゅうソースインハンバーグカラフルサラダチョコムース	牛乳・ベーコンウインサーとうにゅうチーズインハンバーグ	ににく・セロリー・たまねぎキャベツ・トマト・きゅうりレッドキャベツ・コーンにんじん・レモンかじゅう	まるパン・こめあぶらオリーブ油・じゃがいもソルガムマカロニさとう・チョコムース	少し早めのクリスマス献立です。星形のソルガムマカロニが入ったスープや、チーズ風の豆乳ソースが入ったハンバーグにトマトソースを合わせています。	エネルギー686	脂質27.9
17	水	ごはん	○	つみれじるぶたにくとあつあげのいためものいとかまぼこのサラダ	牛乳・つみれみそ・ぶたにくあつあげかまぼこ	たまねぎ・しょうが・にんじんはくさい・ながねぎだけのこ・きパリカキャベツ・きゅうり	ごはん・じゃがいもこめあぶらでんぶんさとう	豚肉と厚揚げを豆板醤を使って、少しピリッとした味付けの炒め物を作ります。真がたっぷりの釜で仕上けることは、調理員さんの腕の見せ所です。	エネルギー599	脂質17.2
18	木	うどんソフトめん	○	わふうカレーだれあつやきたまごもやしのツナあえ	牛乳ぶたにく・ツナあぶらあげあつやきたまご	たまねぎ・にんじんながねぎもやしきゅうり	うどんソフトめんでんぶん	和風の出汁の風味がするカレーだれでソフト麺を味わいましょう。カレーのスパイスの味で食が進みます。しっかりと食べて体を温めましょう。	エネルギー643	脂質22.1
19	金	ごはん	○	とんじるきんびらつみやきだいこんのごまஆえ	牛乳ぶたにく・みそとうふ・かまぼこきんびらつみやき	はくさい・たまねぎにんじんながねぎだいこんれんこん	ごはん・じゃがいもでんぶんさとうごま	具材たっぷりの「豚汁」は、人気メニューの一つです。「豚汁」に使う白菜は、寒さで凍ってしまうように、細胞に糖を蓄積するため、甘みが感じられるそうです。	エネルギー592	脂質17.6
22	月	ごもくごはん	○	《おとしとりこんだて》こおりどうふのみそしるぶりのみそだれがけれんこんサラダ	牛乳あぶらあげ・ハムこおりどうふみそ・ぶり	たまねぎ・にんじんはくさい・キャベツながねぎ・しょうがれんこん・こまつな	ごもくごはんじゃがいもでんぶん・こめあぶらさとう	お年取りの魚は「ぶり」「鮭」どちらを食べますか?給食では「ぶり」を味わってください。れんこんは「先の見通しが良い」という縁起の良い食べ物で、今が旬です。	エネルギー621	脂質23.4
23	火	コッペパン	○	えびポールスープとりにくのハーブやきツナとソルガムマカロニのサラダ	牛乳えびポールとりにくツナ	にんじん・たまねぎはくさい・こまつなににく・キャベツきゅうり	コッペパンこめあぶらソルガムマカロニさとう	「鶏肉のハーブ焼き」には、ににくやマスターと3種類のスパイスを使っています。パンと一緒に食べてもおいしいですよ。	エネルギー561	脂質15.7
24	水	ごはん	○	もずくとわかめのみそしるかまぼこのゆかりてんぶらひじきのいために	牛乳・あぶらあげとうふ・もずくわかめ・みそさつまあげ・かまぼこ・ひじき	にんじん・はくさいながねぎゆかり・うめ	ごはん・こむぎこめあぶらこんにゃくさとう	ひじきには、カルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。特にカルシウムは、海藻の中でもトップクラスの含有量です。	エネルギー597	脂質19.3
25	木	コッペパン	○	だいこんとコーンのスープペンネナポリタンわかめとだいすのサラダ	牛乳とりにく・わかめかまぼこ・だいすワインナー	だいこん・にんじん・コーンながねぎ・たまねぎあかパリカ・キャベツきゅうり	コッペパンこめあぶらマカロニさとう	今年最後の給食になります。短い冬休みですが、普段の食事の見本である給食を参考に、食事のバランスや生活リズムに気をつけて過ごしましょう。	エネルギー566	脂質16.4

※ 今月の学校給食費の口座振替日 12月25日(木)です。毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」