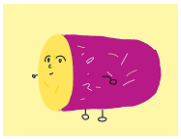
12月　献立予定表

令和７年度

鹿児島市立西陵小学校

日 曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる食品	使用する食品名 おもに体の調子を整える食品	使用する食品名 おものエネルギーのもとになる食品	使用する食品名 調味料他	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
1 月	牛乳	ぎゅうにゅう				580 キロカロリー 25.3 グラム	たまごは完全食品というほど栄養がバランスよく入っている食品です。
	ごはん			こめ			
	卵炒り豆腐	ぶたにく、たまご とうふ	たまねぎ、にんじん キャベツ、ねぎ しいたけ、ごぼう えのきたけ、しらたき	あぶら、さとう	かつお節、しょうゆ、塩		
	おしんこあえ	くきわかめ	にんじん、きゅうり つぼづけ、もやし	ごま、ごまあぶら	しょうゆ		
2 火	牛乳	ぎゅうにゅう				653 キロカロリー 26.2 グラム	魚フライと野菜をはさんでフィッシュバーガーを作り，楽しく食べましょう。
	フィッシュバーガー	さけ	キャベツ	バーガーパン パンこ、あぶら こむぎこ	タルタルソース		
	お豆のクリーミースープ	ベーコン、ひよこまめ インゲンまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにくにんじん たまねぎ、セロリ えだまめ	じゃがいも、こめこ バター、あぶら	鶏がらスープ、塩 こしょう		
3 水	牛乳	ぎゅうにゅう				598 キロカロリー 25.2 グラム	かつおと昆布のおいしいだしでたくさんの具を煮込んで寄せ鍋を作ります。栄養がたっぷりです。
	ごはん			こめ			
	寄せ鍋風煮込み	とりにく、とうふ あぶらあげ	にんじん、ねぎ はくさい、えのきたけ しいたけ、もやし	マロニー、さとう	かつお節、だし昆布 酒、しょうゆ、みりん 塩		
	磯ミックス	しらすぼし、こんぶ かつおぶし		ごま、さとう	みりん、酢、しょうゆ		
	みかん		みかん				
4 木	牛乳	ぎゅうにゅう				615 キロカロリー 27.0 グラム	パプリカの入ったカラフルなソテーです。パプリカは，ビタミンAがたくさん含まれています。
	ミルクパン			ミルクパン			
	ナポリタンスパゲティ	ぶたにく、ハム チーズ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム ピーマン、にんにく トマト	スパゲティ、あぶら さとう	ケチャップ、ピューレ ソース、しょうゆ こしょう、寒天		
	イタリアンソテー	ベーコン	パプリカ、キャベツ とうもろこし	あぶら	ワイン、しょうゆ こしょう		
5 金	牛乳	ぎゅうにゅう				609 キロカロリー 26.4 グラム	鮭そぼろは，ごはんにかけて食べましょう。エネルギーのもとになるごはんを食べて元気に過ごしましょう。
	ごはん			ごはん			
	ごまキムチスープ	ぶたにく、とうふ みそ	しらたき、にんじん だいこん、はくさい、ねぎ、チンゲンサイ もやし、キムチづけ	ごまあぶら、ごま	だし昆布		
	鮭そぼろ	さけ、たまご	とうもろこし えだまめ、にんじん	さとう、マヨネーズ	しょうゆ、酒		
8 月	牛乳	ぎゅうにゅう				632 キロカロリー 23.4 グラム	リクエストのあった山坂達者めしの登場です。よくかんで食べましょう。
	まぜまぜ 山坂達者めし	にぼし、だいず		こめ、むぎ、あぶら さつまいも、さとう ごま	みりん、しょうゆ		
	みそけんちん汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん ごぼう、しいたけ こんにゃく、ねぎ	ごあぶら じゃがいも	煮干し		
9 火	牛乳	ぎゅうにゅう				644 キロカロリー 27.3 グラム	冬の野菜は冬を過ごす私たちの体に必要な栄養素をたくさん含んでいます。野菜を食べて体の調子を整えましょう。
	黒糖パン			こくとうパン			
	冬野菜のシチュー	ベーコン、とりにく しろはなまめ、チーズ スキムミルク	にんにく、にんじん たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、しめじ	さつまいも、バター なまクリーム	鶏がらスープ、塩 こしょう、しょうゆ		
	白菜とりんごのサラダ		はくさい、きゅうり りんご	サラダあぶら はちみつ	塩、酢、こしょう しょうゆ		
10 水	牛乳	ぎゅうにゅう				585 キロカロリー 22.5 グラム	じゃがいもにはエネルギーのもとになる炭水化物や体の調子を整えるビタミンが多く含まれています。
	ごはん			こめ			
	カレー風味 とんじゃが	ぶたにく、あつあげ	にんじん、たまねぎ しいたけ、えだまめ しらたき	あぶら、じゃがいも さとう	さば節、みりん しょうゆ、カレー粉		
	大根ときゅうりの酢の物	わかめ	きゅうり、だいこん レモンかじゅう	さとう、ごま	しょうゆ、酢、塩		
11 木	牛乳	ぎゅうにゅう				658 キロカロリー 26.0 グラム	今日のスープにはひよこの形をしたひよこ豆が入っています。別名ガルバンゾーといいます。
	ツナサンドパン	かつお	キャベツ とうもろこし	ドッグパン、あぶら マヨネーズ			
	ミネストローネ	ベーコン、ひよこまめ チーズ	かぼちゃ、にんじん たまねぎ、セロリ にんにく、トマト パセリ	じゃがいも、あぶら マカロニ、さとう	鶏がらスープ しょうゆ、塩 こしょう		

＊急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。



12月　献立予定表

令和７年度

鹿児島市立西陵小学校

日曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	おものエネルギーのもとになる食品	調味料他	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
12 金	牛乳	ぎゅうにゅう				601 キロカロリー 28.3 グラム	食事の前には手を洗っていますか。石けんの泡に汚れやウイルスを閉じ込めて丁寧にすすぎましょう。
	ごはん			こめ			
	親子どんぶり（具）	とりにく、かまぼこ たまご、あぶらあげ	しょうが、しいたけ にんじん、たまねぎ ねぎ	でんぷん	かつお節、みりん、しょうゆ 酒、塩		
	大根炒めなます	さつまあげ	だいこん、にんじん インゲン	ごま、さとう ごまあぶら	みりん、しょうゆ 酢		
15 月	牛乳	ぎゅうにゅう				603 キロカロリー 22.8 グラム	大根は秋から冬にかけておいしい野菜です。火を通すことでかさが減り、たくさん食べることができます。
	ごはん			こめ			
	マーボー大根	ぶたにく、あつあげ だいずミート、みそ	だいこん、にんじん たまねぎ、たけのこ しいたけ、ねぎ にんにく、しょうが	さとう、あぶら ごまあぶら でんぷん	鶏がらスープ、酒 しょうゆ、豆板醤		
	中華サラダ		にんじん、きゅうり もやし	はるさめ、ごま さとう、ごまあぶら	す、しょうゆ、塩		
16 火	牛乳	ぎゅうにゅう				603 キロカロリー 26.5 グラム	かぼちゃには皮膚やのどの粘膜を丈夫にするはたらきがあるカロテンがたくさん入っています。
	食パン・ジャム			しょくパン りんごジャム			
	パンプキンポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん、たまねぎ かぼちゃ、じゃがいも とうもろこし、パセリ	なまクリーム あぶら、こめこ	塩、こしょう 鶏がらスープ		
	照り焼きチキン ゆでブロッコリー	とりにく	ブロッコリー	オリーブオイル	しょうゆ、みりん 塩		
17 水	牛乳	ぎゅうにゅう				600 キロカロリー 27.2 グラム	みそ汁は日本の料理です。だしをとり，いろいろな具を煮てみそで味付けをします。今日は魚が入ります。
	ごはん			こめ			
	魚入りみそ汁	たるめ、あつあげ わかめ、みそ	にんじん、だいこん はくさい、ねぎ しょうが		にぼし		
	ピリ辛肉みそ炒め	ぶたにく、ぎゅうにく	にんじん、たまねぎ たけのこ、しいたけ えだまめ、しょうが にんにく	あぶら、さとう でんぷん	豆板醤、酒、みりん しょうゆ		
18 木	牛乳	ぎゅうにゅう				593 キロカロリー 30.3 グラム	沖縄の郷土料理を取り入れてみました。 〇ー〇〇ば 〇○〇〇るー 分かるかな？
	シークレットランチ			こくとうパン			
		ぶたにく、かまぼこ	にんじん、たまねぎ ねぎ	さとう、ラーメン	しょうゆ、みりん、さけ かつお節、寒天、塩		
		かつお、とうふ たまご、かつおぶし	にがうり、にんじん たまねぎ、にら	あぶら、さとう ごまあぶら	しょうゆ、みりん		
19 金	牛乳	ぎゅうにゅう				680 キロカロリー 37.6 グラム	ちゃんこ鍋は相撲部屋で食べられている料理です。たくさんの食べものを使っているので，栄養満点です。
	ごはん			こめ			
	ちゃんこ鍋風	ぶたにく、とりにく とりだんご、さけ とうふ、みそ	にんじん、ねぎ はくさい、えのきたけ みずな	さとう	かつお節、酒、しょうゆ、塩		
	まぐろと大豆の揚げ煮	まぐろ、だいず	しょうが	でんぷん、あぶら さとう	みりん、酒、しょうゆ		
22 月	牛乳	ぎゅうにゅう				575 キロカロリー 22.5 グラム	高菜ひじき炒めは2年生の先生方からの好評メニューでした。ごはんにとても合います。
	ごはん			こめ			
	みそおでん	とりにく、さつまあげ あつあげ、ちくわ こんぶ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく、インゲン	じゃがいも、さとう	かつお節、しょうゆ、酒 みりん		
	高菜ひじき炒め	しらすぼし、ひじき	たかなづけ	ごま、さとう ごまあぶら	酒、みりん		
	ぽんかん（予定）		ぽんかん				
23 火	牛乳	ぎゅうにゅう				635 キロカロリー 27.5 グラム	今日はセレクトデザートの日です。クリスマスが近いということで計画しました。楽しい冬休みの後，3学期に元気で会えるのを楽しみにしています。
	ツイストバターパン			バターパン			
	ジュリアンスープ	ベーコン	にんじん　たまねぎ キャベツ　セロリ パセリ	じゃがいも	鶏がらスープ　しお ワイン　こしょう しょうゆ		
	フライドチキン	とりにく		さとう　でんぷん こめこ　あぶら	しお　こしょう しろワイン　にんにく しょうゆ　カレー粉		
	クリスマスデザート			クリスマスデザート			

＊急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。