

令和7年度12月こんだてひょう



葦山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品	＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質		炭水化物	脂質		
1	月	うどん				小麦粉		606kcal 25.8g 33%	
		キャベツいりひらつくね	鶏肉 かつお節		キャベツ しょうが	でん粉 砂糖 えんどう豆			
		ポテトのこうみあえ		青のり		じゃがいも	ﾅｲﾂｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま		
		うどんのつゆ	鶏肉 油揚げ		玉ねぎ 小松菜 にんじん ごぼう 葉ねぎ しいたけ	砂糖			
		オレンジ			オレンジ				
2	火	むぎごはん				米 麦		613kcal 24.7g 32%	
		さばのおろしがけ	さば		大根 しょうが	でん粉 砂糖	油		
		ちぐさあえ	油揚げ		キャベツ 小松菜 にんじん しらたき	砂糖	ごま油		
		さつまいものみそしる	豆腐 みそ		白菜 チンゲン菜	さつまいも			
3	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ｼｮｰﾄﾋﾞﾝｸﾞ	590kcal 25.4g 35%	葦小なし
		チリコンカン	豚肉 大豆		玉ねぎ にんじん ﾀﾞﾌﾞﾘｶ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ にんにく		油		
		ベーコンポテト	ベーコン		パセリ	じゃがいも	バター		
		コールスローサラダ			キャベツ ﾎﾛｯｸﾘｰ ｺｰﾝ にんじん	砂糖	油		
		バナナ			バナナ				
4	木	むぎごはん				米 麦		607kcal 27.1g 33%	南小なし 共和幼なし
		かれいのたつたあげ	かれい			でん粉	油		
		いそまよあえ	かつおぶし	のり	もやし キャベツ 小松菜 にんじん	砂糖	ﾅｲﾂｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ		
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 にんじん ごぼう ｺﾝﾆﾔｸ 葉ねぎ しめじ しょうが	里芋			
		かたぬきチーズ		チーズ					
5	金	ゆうきさいばいのごはん				米		616kcal 22.0g 24%	共和幼なし オーガニック 給食 (市内統一献立)
		とりにくとさつまいものあげに	鶏肉		しょうが にんじん 枝豆	さつまいも でん粉 砂糖	油		
		たまごときくらげのスープ	豆腐 卵	きくらげ	キャベツ 玉ねぎ 大根 小松菜 しょうが	でん粉	ごま油		
		みかん			みかん				
8	月	むぎごはん				米 麦		610kcal 25.0g 30%	
		にくみそおでん	鶏肉 つみれ みそ ちくわ さつまあげ なると 生揚げ		大根 人參 ｺﾝﾆﾔｸ しょうが	砂糖			
		まぐろカツ	まぐろ 大豆粉		玉ねぎ しょうが	ﾊﾝﾌﾟ 小麦粉 砂糖	油		
		いそかあえ		のり	もやし 白菜 ほうれんそう				
9	火	チキンライス	鶏肉		玉ねぎ 人參 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	米	油	589kcal 24.5g 33%	
		オムレツ	卵			砂糖 でん粉	油		
		かいそうサラダ		わかめ きくらげ 昆布 つのまた	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
		ポトフ	ウインナー		玉ねぎ 人參 ﾁﾝｹﾝ菜 しょうが	じゃがいも			
		ヨーグルト		ヨーグルト					
10	水	ゆうきさいばいのごはん				米		682kcal 26.8g 31%	伊豆の国市 誕生20周年 記念給食 (市内統一献立)
		まさこのしょうねつからあげ	鶏肉		しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油		
		なっとうあえ	納豆 かつお節		小松菜 人參				
		こくしょうじる	みそ なると 油揚げ		大根 人參 ごぼう しいたけ 根深ねぎ	里芋	油		
		おんせんまんじゅう	大豆			砂糖 小豆 手亡 小麦粉 山芋			
11	木	むぎごはん				米 麦		662kcal 21.4g 35%	富士美幼なし
		はっぼうさい	豚肉 いか		白菜 玉ねぎ たけのこ 人參 ﾁﾝｹﾝ菜 にんにく しょうが しいたけ	でん粉	油 ごま油		
		はるまき	豚肉		人參 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 米粉 砂糖	油 ﾖｰﾄﾋﾞﾝｸﾞ		
		パイナップル			パイナップル				











12	金	むぎごはん				米 麦		564kcal 20.7g 24%	共和幼なし
		チキンカレー	鶏肉		玉ねぎ 人参 トマト セロリー にんにく しょうが	じゃがいも	油 カレールウ		
		ツナサラダ	まぐろ		キャベツ 小松菜 人参	砂糖			
		りんご			りんご				
15	月	むぎごはん				米 麦		605kcal 26.6g 25%	
		とうふのチリソースに	豆腐 豚肉 大豆		玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ しいたけ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油		
		にらまんじゅう	豚肉 大豆粉		キャベツ にら 長ねぎ にんにく しょうが こんにゃく粉	小麦粉 砂糖	油		
		かふうあえ			もやし 小松菜 にんじん	春雨 砂糖	ごま油		
		バナナ			バナナ				
16	火	すきやきふうたきこみごはん	豚肉		ごぼう 人参 しらたき しょうが	米 砂糖		629kcal 20.1g 33%	ふるさと給食
		みしまコロッケ	豚肉 大豆粉		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油		
		だいこんサラダ			大根 キャベツ コーン	砂糖	ごま		
		とうふとはくさいのみそしる	豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	白菜 根深ねぎ				
		オレンジ			オレンジ				
17	水	せわりロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	626kcal 22.3g 38%	
		たちうおのフライ	太刀魚			パン粉 小麦粉	油		
		ポイルキャベツ			キャベツ				
		ミックスポタージュ		牛乳	玉ねぎ にんじん	じゃがいも 砂糖	バター クリーム		
		りんご			りんご				
18	木	カレーピラフ	ウインナー		玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン パプリカ	米	油	619kcal 26.8g 40%	 クリスマス
		ローストチキン	鶏肉						
		コーンサラダ			キャベツ ブロッコリー コーン	砂糖	油		
		マカロニスープ	ベーコン		白菜 玉ねぎ 小松菜 にんじん	マカロニ			
		クリスマスチョコケーキ	卵	乳製品	こんにゃく	砂糖 小麦粉	チョコレート 油		
19	金	むぎごはん				米 麦		598kcal 24.1g 30%	富士美幼なし 共和幼なし
		れんこんハンバーグ	豚肉 豆腐 豆乳		玉ねぎ れんこん しょうが	パン粉 砂糖 でん粉	油		
		ふゆやさいサラダ	ツナ		白菜 大根 ごぼう コーン	砂糖	ごま		
		じゃがいものみそしる	豆腐 みそ 油揚げ		玉ねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも			
		ミルメーク				ミルメーク			
22	月	むぎごはん				米 麦		657kcal 20.0g 34%	富士美幼なし 共和幼なし 
		かぼちゃひきにくフライ	豚肉 大豆粉		かぼちゃ たまねぎ りんご	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油		
		やさいのおかかあえ	かつお節		もやし キャベツ 小松菜				
		とりにくとゆずのすましじる	鶏肉 油揚げ		大根 人参 葉ねぎ ほうれん草 ゆず				
		かぼちゃプリンタルト	卵	乳製品 脱脂粉乳	かぼちゃ	小麦粉 砂糖	マーガリン		

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。（事前にお知らせします。）



ふゆ やす 冬休みの食生活～10のポイント



た (食)べすぎに気を つけよう 	の (飲)み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう 
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう がむ がむ 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、うちの人 のお手伝い をしよう 
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お)やつは時間と量 を決めてとろう 	—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 