



令和 7 年 12 月分



きゅうしょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表



河南町立学校給食センター

日付	こ  ん  だ  て  め  い	カロリー (kcal) タンパク(g)	カロリー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う		
		小学校・中学校	中学校	血 や に く に な る (赤)	体 の 調 子 を と と の え る (緑)	力 や 熱 の も と に な る (黄)
1(月)	ごはん かんこくふうすきやき (キムチ・トウバンジャン・ごま) かなんはくさいのゆずあえ アロエミックス (みかんかん・ぶどうゼリー) 牛乳	615kcal 23.7g	745kcal 28.5g	ぶたにく あつあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ ほししいたけ こんにやく はくさいキムチ はくさい みずな ゆずかじゅう アロエ みかんかん	こめ じゃがいも ごま ぶどうゼリー
2(火)	アップルパン ポトフ とりにくのバーベキューソース ごぼうサラダ (かつおみずに・ごまドレッシング) 牛乳	639kcal 29.5g	815kcal 36.9g	チキンボール とりがらスープ とりにく かつおみずに ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが にんにく ごぼう えだまめ	アップルパン じゃがいも でんぷん ごまドレッシング
3(水)	たなべだいこんごはん さつまいものみそしる ぶたからのあまずあんかけ (こむぎなし) はっこうにゅう (いちご)	642kcal 25.8g	811kcal 31.8g	とりにく うすあげ あかみそ しろみそ にぼし ぶたにく はっこうにゅう(いちご)	たなべだいこん にんじん こんにやく はくさい えのきたけ あおねぎ たまねぎ	こめ さつまいも でんぷん
4(木)	ごはん とんじる かぼちゃとだいずのこめこかきあげ きりぼしだいこんのいために 牛乳	684kcal 24.0g	834kcal 28.9g	ぶたにく うすあげ あかみそ にぼし だいず ひらてん けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう だいこん にんじん あおねぎ かぼちゃ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも こめでんぷん でんぷん
5(金)	ベビーパン チンゲンサイのクリームスパゲティ ホキのこうそうやき 牛乳 ミックスジャム (りんご&いちご)	640kcal 33.0g	792kcal 40.1g	とりにく とりがらスープ ぎゅうにゅう チーズ ホキ	チンゲンサイ こまつな たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく	ベビーパン スパゲティ バター こむぎこ ミックスジャム (りんご&いちご)
8(月)	わかめごはん とうふとわかめのみそしる さばのしおやき おじゃがのマヨいため (たまごなし) 牛乳	668kcal 29.5g	809kcal 35.6g	ほしわかめ とうふ うすあげ あかみそ しろみそ にぼし さば ぶたにく ぎゅうにゅう	はくさい だいこん たまねぎ だいこんのは つちしょうが にんじん えだまめ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
9(火)	かなんカレー (こめこ) とりにくのこなこうやあげ こまつなとツナのサラダ ヨーグルト	679kcal 25.2g	854kcal 32.6g	とりミンチ ぶたミンチ あつあげ けずりぶし とりにく こなこうやどうふ ツナ ヨーグルト	たなべだいこん きんときにんじん にんじん たまねぎ ごぼう カレーこ つちしょうが こまつな	こめ さといも こめコカレールウ でんぷん
10(水)	さつまいもごはん (ごましお) てんのうじかぶらのかすじる あじのソースふうみこめこあげ 牛乳	646kcal 28.5g	800kcal 35.3g	ぶたにく うすあげ あかみそ しろみそ けずりぶし あじ ぎゅうにゅう	てんのうじかぶら だいこん にんじん かぶのは つちしょうが	こめ さつまいも ごま さけかす でんぷん こめでんぷん
11(木)	ごはん おでん こまつなとこうやどうふのごまあえ しそひじきのつくだに 牛乳	622kcal 24.5g	754kcal 29.5g	とりにく あつあげ ごぼうてん けずりぶし こうやどうふ しそひじきのつくだに ぎゅうにゅう	だいこん こんにやく こまつな はくさい にんじん	こめ じゃがいも ごま
12(金)	こくとうパン キャベツのスープ かなんさといものグラタン オレンジデザート (みかんゼリー・オレンジジュース) 牛乳	629kcal 25.9g	799kcal 32.4g	フランクフルト とりがらスープ とりミンチ チーズ ぎゅうにゅう しろみそ	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ホールコーン ぶなしめじ オレンジジュース	こくとうパン さといも こむぎこ バター みかんゼリー
15(月)	ごはん かきたまじる とりにくのこめこからあげ はるさめサラダ 牛乳	679kcal 26.3g	828kcal 31.9g	けいらん かまぼこ ほしわかめ けずりぶし とりにく ハム ぎゅうにゅう	はくさい にんじん しろねぎ つちしょうが きゅうり もやし	こめ でんぷん こめでんぷん はるさめ
16(火)	チキンライス たなべだいこんのスープ もみのきハンバーグ (たまご・にゅう・こむぎなし) てりやきソース ミニはっこうにゅう (プレーン) クリスマスゼリー (いちご) (たまご・にゅう・こむぎ・とうにゅうなし)	613kcal 25.8g	809kcal 36.0g	とりにく とりがらスープ ハンバーグ ミニはっこうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ カレーこ たなべだいこん だいこん	こめ じゃがいも でんぷん クリスマスゼリー (いちご)
17(水)	ごはん とうふとわかめのみそしる あかうおのこうみやき こまつなのサラダ (サウザンアイランドドレッシング) 牛乳	628kcal 29.2g		とうふ うすあげ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし あかうお ぎゅうにゅう	だいこん はくさい あおねぎ レモンかじゅう こまつな にんじん ホールコーン	こめ じゃがいも サウザンアイランドドレッシング

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。

※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。

緑:主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。

※栄養三食》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

黄:主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

赤:主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。

魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定産地(魚介類の加工地は原則国内)	さといも	町内産	かぶのは	町内産	てんのうじかぶら	町内産	キャベツ	町内産	みずな	町内産	だいこんのは	町内産	だいこん	町内産
	たなべだいこん	町内産	きんときにんじん	町内産	あおねぎ	町内産	はくさい	町内産	こまつな	町内産	さつまいも	徳島県	じゃがいも	北海道
	ごぼう	青森県	かぼちゃ	北海道	きゅうり	宮崎県	つちしょうが	高知県	たまねぎ	北海道	チンゲンサイ	静岡県	にんじん	北海道
	にんにく	青森県	しろねぎ	長野県	もやし	岐阜県	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県	あじ	ニュージーランド	あかうお	アメリカ
	さば	長崎県	ホキ	ニュージーランド	ぶたにく	北海道	とりにく	熊本県						

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜 鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650 kcal	13 ～ 20 %	20 ～ 30 %	<2.0 g	350 mg	3.0 mg	200 μgRAE	0.40 mg	0.40 mg	25 mg	4.5 g	50 mg	2.0 mg
今月の小学校3・4年生平均	645 kcal	※ 17 % 27 g	※ 28 % 20 g	2.5 g	365 mg	4.2 mg	184 μgRAE	0.44 mg	0.51 mg	23 mg	4.5 g	88 mg	3.1 mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830 kcal	13 ～ 20 %	20 ～ 30 %	<2.5 g	450 mg	4.5 mg	300 μgRAE	0.50 mg	0.60 mg	35 mg	7.0 g	120 mg	3.0 mg
今月の中学校平均	804 kcal	※ 16 % 33 g	※ 28 % 25 g	3.2 g	406 mg	5.0 mg	217 μgRAE	0.58 mg	0.60 mg	29 mg	5.9 g	107 mg	3.8 mg

※摂取エネルギー全体における割合

※給食を食べる時はよく噛んでゆっくり食べましょう

しんまい  
新米ですよ～!

しんまい  
新米の季節です

12月から給食のお米が、新米(香川県産:ヒノヒカリ)になります。炊きたての新米は  
香りも味も格別です。よく噛んで新米のおいしさを味わってみましょう。

新米