



# 12月よていこんだてひょう

※牛乳は毎日つきます。「おもに体をつくるもとになる食品」です。

令和7年度 千葉市立大森小学校

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価			献立について
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくるもとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどりのなかま)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
1	月	ごはん	こめ				609kcal			給食の和風の汁物は麩節からだしをとっています。だしをとることでみその量も減らすことができ、塩分の取り過ぎ防止にも役立ちます。
		あじフライ	パンコ・あぶら・こむぎこ	あじ		ソース	25.3g			
		こんさいじる	こんにやく・さといも	とりにく・とうふ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ	18.1g			
		りんご			りんご		1.6g			
2	火	ごはん	こめ				599kcal			ツナそぼろは、ツナと刻んだ大豆、みじん切りにしたにんじんを甘辛く煮てご飯の上にかけて食べます。
		とりにくのさいきょうやき		とりにく		みそ・みりん	33.4g			
		だいきんのにくみそに	こんにやく・さとう・でんぶん・あぶら	とりにく・なまあげ	だいこん・ねぎ・しいたけ・しょうが・にんじん	しょうゆ・みそ・みりん	22.7g			
		ツナそぼろ	さとう・ごま	ツナ・だいず	にんじん	しょうゆ・みりん	2.2g			
3	水	ごはん	こめ				626kcal			かつおの旬は春先と秋の年2回あります。秋の旬の時は戻り鰯と呼ばれ脂がのつた濃厚な味です。
		かつおのあげに	でんぶん・さつまいも・さとう・あぶら	かつお	にんにく・しょうが	しょうゆ	30.5g			
		とんじる	さといも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・ねぎ・にんじん	みそ	17.4g			
		おひたし			きゃべつ・とうもろこし・にんじん	しょうゆ・みりん	2.9g			
4	木	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう			609kcal			スバゲッティナポリタンは、スバゲッティの本場のイタリアではなく日本で生まれた料理です。横浜のホテルの料理長が考えたと言われています。
		スバゲッティナポリタン	スバゲッティ・さとう・あぶら	ベーコン・だいず・チーズ	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ピーマン	しお・ソース・トマトケチャップ	23.0g			
		ひじきのカラフルあえ	さとう・あぶら	ひじき	えだまめ・とうもろこし・もやし・にんじん	しょうゆ・す	19.9g			
		バナナ			バナナ		2.5g			
5	金	ひじきごはん	こめ・あぶら・さとう	ぶたにく・だいず・あぶらあげ・ひじき	しいたけ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・しお・みりん	602kcal			ひじきご飯は給食室の大きなお釜で炊き込みます。火加減を調節するのが難しく腕の見せ所です。
		チキンチキンごぼう	でんぶん・さとう・あぶら	とりにく	ごぼう・しょうが	しょうゆ・みりん	26.1g			
		ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ	だいこん・しめじ・はくさい・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ	22.7g			
							2.8g			
8	月	なめし	こめ		ひろしまな・きょうな		630kcal			生揚げのカレー煮は、生揚げをカレー味で煮込んであります。煮物が苦手な人でも食べやすい味になっています。
		しゅうまい	こむぎこ・パンコ・でんぶん	ぶたにく	たまねぎ・しょうが		23.3g			
		なまあげのカレーに	じゃがいも・さとう・あぶら	なまあげ・ぶたにく	にんじん・さやいんげん・たまねぎ・にんにく・しょうが	しょうゆ・カレーこ・みりん	21.2g			
		みかん			みかん		2.1g			
9	火	きなこあげパン	こむぎこ・さとう・あぶら	きなこ・だっしふんにゆう		しお	632kcal			パンブキンシチューのホワイトルウは、小麦粉とマーガリンを焦げないようにじっくり釜で炒めて作ります。
		パンブキンシチュー	こむぎこ・あぶら	とりにく・ベーコン・とうにゆう	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし・かぼちゃ・にんじん	しお	23.4g			
		ひじきとえだまめのマリネ	あぶら	ひじき	えだまめ	しお・しょうゆ・す	28.2g			
		オレンジ			オレンジ		2.2g			
10	水	ごはん	こめ				638kcal			みんなの好きな肉じゃがは、味のしみこみ方やじゃがいもの煮くずれ等作るたびに違うので、簡単なようでも難しい料理です。
		さばのみそに	さとう	さば	しょうが	しょうゆ・みそ・みりん	29.0g			
		にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・たまねぎ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん	18.7g			
		かんこくのり	あぶら	のり			2.3g			
11	木	ごはん	こめ				612kcal			千葉のまちの礎を築いた「千葉氏」ゆかりの地特別メニューです。今年は岩手県です。ひつつみは小麦粉で作った団子を煮込んだ汁物です。
		とりにくのみそなんぶやき	さとう・ごま	とりにく		みそ・みりん	22.1g			
		ひつつみ	こむぎこ・でんぶん	ぶたにく・なまあげ	だいこん・ねぎ・しめじ・しいたけ・にんじん・こまつな	みりん・しょうゆ・しお	16.0g			
		ほそぎりんこんぶのもの	さとう・あぶら	だいず・さつまあげ・こんぶ	にんじん	しょうゆ・みりん	2.2g			
12	金	ごはん	こめ				619kcal			ビビンバは、ご飯の上にナムルと肉みそをのせて混ぜて食べます。豆板醤のピリツとした辛さが食欲をそそります。
		ビビンバ(にくみそ)	さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	ねぎ・にんにく	しょうゆ・しお・とうばんじやん	28.1g			
		ビビンバ(ナムル)	さとう・ごま・あぶら		こまつな・にんじん・もやし・えのきたけ	しょうゆ・しお・とうばんじやん	23.1g			
		ワカメスープ		とうふ・ベーコン・わかめ	たまねぎ・とうもろこし・ねぎ・にんじん	しょうゆ・しお	2.5g			
15	月	だいずとござかな	でんぶん・あぶら	だいず・にぼし		しお				炒り鶏は、鶏肉と根菜類を油で炒めてからだし汁を加えて煮ます。炒めることで、うま味とコクがつけます。
		わかめごはん	こめ	わかめ			615kcal			
		さんまのつけやき	さとう	さんま	しょうが	しょうゆ・みりん	26.5g			
		いりどり	さといも・こんにやく・さとう・あぶら	とりにく・さつまあげ	しいたけ・ごぼう・れんこん・たけのこ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん	21.2g			
16	火	ひとくちゼリー	さとう		アセロラ		2.5g			ハンバーグおろしソースは、大根おろしのソースをかけます。ソースの味が白いご飯によく合います。
		ごはん	こめ				591kcal			
		ハンバーグおろしソース	パンコ・でんぶん	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・だいこん	しょうゆ・みりん	24.3g			
		さつまじる	さつまいも・こんにやく	とりにく・あぶらあげ	だいこん・ねぎ・ごぼう・にんじん・こまつな	みそ	17.6g			
17	水	たぐあんあえ			たぐあん・だいこん・きゅうり	しょうゆ・す	2.5g			ほうとうは山梨県の郷土料理で、小麦粉で作った平たい麺をかぼちゃなどの野菜と一緒に煮込んだものです。寒い冬にはぴったりの一品です。
		テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう			633kcal			
		ほうとう	こむぎこ	とりにく・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ・にんじん・こまつな・かぼちゃ	みそ	28.1g			
		ししゃもからあげ	でんぶん・あぶら	ししゃも			22.9g			
18	木	こまつなのおひたし			こまつな・にんじん・とうもろこし・もやし	しょうゆ・みりん	2.9g			給食のカレーは、大きな厚手の釜でたくさん量を作ること、またじっくりと玉ねぎを炒めてコトコトと煮込むことで、おいしさが広がります。
		バナナ			バナナ					
		ごはん	こめ				593kcal			
		カレー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにゆう・チーズ	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・トマト	しお・ソース・カレーこ・チャップネ	20.1g			
19	金	ブロッコリーのあえもの	あぶら・さとう・ごま		ブロッコリー・にんじん・きゃべつ・とうもろこし	しょうゆ・す	14.9g			学校のマーボー豆腐は、みそをベースにした味付けです。少しピリツとして白いご飯によく合います。
		ラフランスゼリー	さとう		ラフランス		2.0g			
		ごはん	こめ				611kcal			
		マーボー豆腐	でんぶん・さとう・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず	ねぎ・しいたけ・たまねぎ・しょうが・にんじん・にんにく	しょうゆ・みそ・みりん・とうばんじやん	24.8g			
22	月	あげきょうざ	あぶら・でんぶん・こむぎこ	ぶたにく	きゃべつ・ねぎ・にら・しょうが・にんにく		20.8g			今年最後の給食です。給食室でにんじんケーキを作ります。給食室からのクリスマスプレゼントです。
		きゃべつのスタミナナムル	さとう・ごま・あぶら		きゃべつ・もやし・にんにく・こまつな・にんじん	しょうゆ	2.1g			
		チキンライス	こめ・あぶら・さとう	とりにく・ベーコン	たまねぎ・グリーンピース・にんじん	しお・トマトケチャップ・ソース	747kcal			
		メンチカツ	パンコ・あぶら・でんぶん	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	ソース	27.8g			
22	月	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・きゃべつ・にんじん・こまつな	しお・しょうゆ	23.4g			
		てづくりにんじんケーキ	むし・パンコ・さとう・マーガリン	とうにゆう	にんじん		3.2g			

★ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★ 原材料の産地についてのお問い合わせは、本校栄養教諭(261-3445)までお願いします。

★ 本校の給食で使用しているベーコン、ウィンナー、マヨネーズは、乳、卵を使用していないものを使っています。