

令和7年 12月 学校給食献立表

三浦市南下浦学校給食共同調理場

こんだて名			材 料 名					小学校		中学校		
			きいろ はたらく力になる	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしを整える	ちやうみ いよう		たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	
1月	ソフトフランス (よこそライス)	ぎゅうにゅう	ていやきハンバーグ やさいすーぷ フロッコリーコンソメ	パン あぶら	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ぶたにく ベーコン	コーン フロッコリー はくさい たまねぎ	にんじん セロリ	しお こしょう しょうゆ コンソメ	626 Kcal	21.6 g	708 Kcal	23.9 g
2火	きなこあげパン		ツナサラダ ミネストローネスーぷ	パン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ソーセージ	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	にんじん きゅうり	しお こしょう コンソメ マヨネーズ ごまドレッシング	657 Kcal	31.8 g	834 Kcal	39.4 g
3水	わかめごはん		にくじゃが もやしサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん こんにやく しょうが	グリーンピース もやし きゅうり	しょうゆ トールパンジャン	661 Kcal	14.0 g	712 Kcal	15.9 g
4木	くろパン		きつねうどん キャベツノデー	パン うどん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ けずりぶし	にんじん こまつな ながねぎ	キャベツ もやし	しょうゆ わふうだし しお こしょう	610 Kcal	17.7 g	760 Kcal	20.7 g
5金	ひじきごはん		とんじる マカロニサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こうやどうふ あぶらあげ ハム	にんじん グリーンピース だいこん ながねぎ	ごぼう こんにやく きゅうり にんじん	しょうゆ す わふうだし しお こしょう マヨネーズ	667 Kcal	20.1 g	784 Kcal	23.7 g
8月	くろパン		けんちんうどん だいこんサラダ	パン うどん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ けずりぶし	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	こんにやく きゅうり	しょうゆ わふうだし ごまドレッシング マヨネーズ しお こしょう	634 Kcal	19.1 g	744 Kcal	21.8 g
9火	ロールパン		ポークシチュー あんにんフルーツ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく あんにんかんてん	にんにく たまねぎ にんじん みかんかん	パインかん おうとうかん	ケチャップ ソース コンソメ こしょう	647 Kcal	22.1 g	773 Kcal	25.9 g
10水	ビビンバ		ワンタンスーぷ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん ぜんまい しいたけみず	もやし ほうれんそう はくさい ながねぎ	トールパンジャン しお こしょう しょうゆ コンソメ	614 Kcal	13.9 g	703 Kcal	15.9 g
11木	ソフトめん	ジョア	ミートソース といごぼうサラダ	ソフトめん あぶら こむぎこ	ジョア ぶたにく だいず とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト ごぼう コーン きゅうり	ケチャップ ソース こしょう コンソメ マヨネーズ ごまドレッシング	669 Kcal	12.8 g	786 Kcal	16.4 g
12金	ごはん		あじのナゲット かきたまじる ようふうきんぴら	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう バター ごま	ぎゅうにゅう あじのナゲット たまご けずりぶし	にんじん ながねぎ こまつな	ごぼう	しょうゆ わふうだし しお こしょう コンソメ	661 Kcal	24.4 g	790 Kcal	30.7 g
15月	くろパン		クリームスパゲッティ だいずサラダ	パン スパゲッティ あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ スキムミルク なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり		コンソメ しお こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	661 Kcal	27.6 g	809 Kcal	33.3 g
16火	ポークカレー		ツナあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	にんにく にんじん たまねぎ セロリ	きゅうり	カレーこ カレールー アップルソース しょうゆ こしょう す	689 Kcal	19.7 g	803 Kcal	23.3 g
17水	ロールパン		ポークビーンズ マカロニあべかわ	パン じゃがいも マカロニ さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく きなこ	たまねぎ にんじん		ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう	697 Kcal	23.6 g	841 Kcal	27.7 g
18木	ごはん		さばのみそに のっぺいじる からしあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく けずりぶし	キャベツ こまつな もやし だいこん	にんじん こんにやく	しょうゆ からしこ わふうだし	627 Kcal	19.4 g	721 Kcal	20.0 g
19金	ソフトフランス		チキンカツ コンソメスーぷ フロッコリーサラダ クリスマスケーキ	パン クリスマスケーキ あぶら こめマカロニ	ぎゅうにゅう チキンカツ とりにく ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん	ブロッコリー セロリ	ソース マヨネーズ ごまドレッシング しお こしょう コンソメ	706 Kcal	31.3 g	804 Kcal	35.8 g

材料は天候や収穫、その他の状況により、変更になることがあります。



一日あたりの 平均	652 26.3	21.3 2.7	771 31.0	24.9 3.3
基準値	650 26.8	18.1 2.0	830 34.4	23.1 2.5