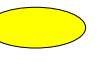




令和7年 12月 学校給食献立表

三浦市三崎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 りょう	エネルギー たんぱく質	ししつ たんぱく質	エネルギー たんぱく質	ししつ たんぱく質			
1 月	わかめごはん 	ぎゅう にゅう	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	
2 火	きなこあげパン 		ツナサラダ ミネストローネスープ	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 トマト キャベツ 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	31.8	834	39.4	
3 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	23.6	841	27.7	
4 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	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく ちくわ 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 しょうゆ わふうだし	627	19.4	721	20.0	
5 金	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	19.1	744	21.8	
8 月	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	20.1	784	23.7	
9 火	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	27.6	809	33.3	
10 水	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	12.8	786	16.4	
11 木	ビビンバ 		ワンタンスープ	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 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	13.9	703	15.9	
12 金	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	バナナ おうとうかん	ケチャップ ソース コンソメ こしょう	647	22.1	773	25.9	
15 月	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 あじのナゲット たまご さとう バター	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	ごぼう	しょうゆ わふうだし しお こしょう コンソメ	661	24.4	790	30.7	
16 火	ソフトフランス (よこそライス) 		てりやきハンバーグ やさいスープ フロッキーコーンソテー	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 ブロッコリー 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	21.6	708	23.9	
17 水	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	689	19.7	803	23.3	
18 木	くろパン 		わかめうどん キャベツソテー	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	ベーコン わかめ	にんじん 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	17.7	760	20.7
19 金	ソフトフランス 		チキンカツ コンソメスープ フロッキーサラダ 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	31.3	804	35.8	

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	21.3	771	24.9
基準値	650	18.1	830	23.1
	26.8	2.0	34.4	2.5