令和８年度　12月よていこんだてひょう

web用

日	こんだてめい	おもなざいりょう 赤のなかま からだをつくる	緑のなかま ちょうしをととのえる	黄のなかま ちからをつくる	小学部 エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量	中学部 エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量	高等部 エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量	お知らせ
1 火	ミルクパン カラフルオムレツ さつまいもとかぼちゃのサラダ ジュリアンスープ　みかん	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ ベーコン	パプリカ たまねぎ えだまめ かぼちゃ きゅうり にんじん キャベツ みかん	ミルクパン さとう バター さつまいも マヨネーズ	705 kcal 24.3 g 30.4 g 2.7 g	794 kcal 28.8 g 35.5 g 3.5 g	794 kcal 28.8 g 35.5 g 3.5 g	かぜをひきやすい季節です。給食をしっかり食べて、冬を元気に過ごしましょう。
2 水	ごはん ハンバーグおろしソースかけ すきこんぶのにもの **さつまいも**のみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ さつまあげ あぶらあげ とうふ	たまねぎ だいこん こねぎ にんじん こまつな	ごはん パンこ さとう かたくりこ こんにゃく あぶら さつまいも	560 kcal 25.0 g 19.7 g 1.6 g	730 kcal 32.9 g 25.7 g 2.6 g	778 kcal 33.8 g 25.8 g 2.6 g	ハンバーグは給食室の手作りです。旬のだいこんを使ったおろしソースでいただきましょう。
3 木	ごはん たらのこうみソースかけ チャプチェ はくさいのちゅうかスープ　りんご	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ	ながねぎ　たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ ピーマン はくさい しめじ りんご	ごはん かたくりこ さとう ごま あぶら はるさめ	526 kcal 22.2 g 14.8 g 1.6 g	652 kcal 27.4 g 18.2 g 2.5 g	700 kcal 28.3 g 18.3 g 2.5 g	今月も地元の小堤りんごを使います。いろいろな種類のりんごを味わいましょう。
4 金	トマトチキンカレー カラフルサラダ **スイートポテト（さつまいも）**	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム たまご	にんじん たまねぎ セロリ トマト キャベツ ブロッコリー パプリカ	ごはん じゃがいも あぶら バター さつまいも さとう	553 kcal 19.6 g 18.1 g 1.7 g	714 kcal 25.6 g 23.1 g 2.7 g	762 kcal 26.5 g 23.2 g 2.7 g	小学部で育てたさつまいもを給食で使用します。2日はみそ汁、4日はスイートポテトに使います。
7 月	ごはん しおマーボーどうふ だいこんのごますあえ とうにゅうたんたんスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ まぐろ ぶたにく とうにゅう	たけのこ にんじん ながねぎ しいたけ だいこん ブロッコリー チンゲンサイ とうもろこし	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	523 kcal 23.4 g 19.5 g 2.2 g	678 kcal 30.6 g 25.5 g 3.1 g	726 kcal 31.5 g 25.6 g 3.1 g	旬の食材：だいこん
8 火	しょくパン　りんごジャム ささみチーズフライ コールスローサラダ ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	りんご キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	しょくパン じゃがいも あぶら	637 kcal 25.8 g 22.3 g 2.6 g	806 kcal 31.2 g 28.3 g 3.5 g	806 kcal 31.2 g 28.3 g 3.5 g	ホワイトシチューに使われている牛乳には、カルシウムが豊富に含まれています。
9 水	ごはん さばのカレーに だいこんとぶたばらにくのにもの いもにじる　みかん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん ながねぎ はくさい みかん	ごはん こんにゃく さとう さといも	556 kcal 25.5 g 18.6 g 1.6 g	698 kcal 33.1 g 23.5 g 2.3 g	746 kcal 34.0 g 23.6 g 2.3 g	高等部２年生修学旅行：旬の食材：さば
10 木	ごはん ジャージャンどうふ こまつなとメンマのあえもの にくだんごのちゅうかスープ　りんご	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく	たけのこ チンゲンサイ ながねぎ こまつな もやし にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ りんご	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	523 kcal 18.9 g 18.2 g 1.7 g	659 kcal 24.2 g 23.4 g 2.5 g	707 kcal 25.1 g 23.5 g 2.5 g	高等部２年生修学旅行：旬の食材：こまつな
11 金	ごはん こもちししゃもフライ（小2こ中高3こ） きりぼしだいこんのにもの すきやきに	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ さつまあげ ぶたにく やきどうふ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ はくさい ながねぎ えのきたけ	ごはん こんにゃく あぶら さとう	577 kcal 26.3 g 19.8 g 1.9 g	750 kcal 35.4 g 25.8 g 2.7 g	798 kcal 36.3 g 25.9 g 2.7 g	高等部２年生修学旅行：切干大根は、干すことで栄養が凝縮されます。
14 月	ごはん ぶりのごまてりやき れんこんきんぴら けんちんじる　ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶり さつまあげ とうふ ヨーグルト	にんじん れんこん さやえんどう だいこん ごぼう ながねぎ	ごはん ごま つきこんにゃく あぶら さとう さといも	543 kcal 24.8 g 16.7 g 1.8 g	660 kcal 30.1 g 19.4 g 2.6 g	708 kcal 31.0 g 19.5 g 2.6 g	旬の食材：ぶり　れんこん
15 火	げんえんソフトパン　いちごマーガリン とりにくのアップルソースかけ（小2こ中高3こ） ポテトのチーズに ほうれんそうとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ たまご	りんご　レモン たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	げんえんソフトパン さとう かたくりこ じゃがいも あぶら バター	594 kcal 30.3 g 25.6 g 2.2 g	747 kcal 35.9 g 30.7 g 3.1 g	747 kcal 35.9 g 30.7 g 3.1 g	旬の食材：ほうれんそう
16 水	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーサラダ ポトフ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし かぶ パイン もも みかん りんご	スパゲティ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	534 kcal 24.1 g 16.7 g 2.7 g	738 kcal 32.5 g 21.2 g 4.1 g	738 kcal 32.5 g 21.2 g 4.1 g	買い物学習（小学部）：旬の食材：ブロッコリー
17 木	ごはん かみかみすぶた しおだれキャベツ かぶのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン パプリカ ほししいたけ キャベツ もやし レモン しめじ かぶ	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	538 kcal 23.1 g 18.7 g 1.8 g	742 kcal 31.1 g 24.2 g 2.7 g	742 kcal 31.1 g 24.2 g 2.7 g	旬の食材：かぶ
18 金	ごはん いわしのオレンジに にくじゃが きのこじる　みかん	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん グリンピース なめこ ひらたけ しめじ だいこん こまつな みかん	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	535 kcal 24.3 g 15.3 g 1.6 g	660 kcal 30.9 g 18.4 g 2.4 g	708 kcal 31.8 g 18.5 g 2.4 g	旬の食材：みかん
21 月	ごはん さけのちゃんちゃんやき とうじかぼちゃ　かぶとはくさいのゆかりあえ あぶらふいりこんさいじる	ぎゅうにゅう さけ あずき とりにく とうふ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ピーマン かぼちゃ だいこん ごぼう れんこん ながねぎ はくさい かぶ	ごはん バター さとう じゃがいも こんにゃく あぶらふ	520 kcal 27.2 g 12.9 g 1.6 g	653 kcal 34.3 g 15.1 g 2.2 g	701 kcal 35.2 g 15.2 g 2.2 g	＊　＊　*冬至献立*　＊　＊ 今年の冬至は２２日です。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれています。また、かぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれています。
22 火	こめこパン ポテトのミートグラタン カリフラワーのサラダ はくさいのクリームに　はちみつゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ まぐろ ベーコン	ブロッコリー たまねぎ しめじ トマト カリフラワー キャベツ にんじん はくさい ゆず	こめこパン じゃがいも あぶら はちみつ	623 kcal 25.7 g 22.1 g 2.7 g	844 kcal 34.4 g 29.1 g 4.0 g	844 kcal 34.4 g 29.1 g 4.0 g	
23 水	カレーピラフ フライドチキン＆ほしがたポテト りんごサラダ　やさいスープ クリスマスケーキ（リザーブ給食）	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし グリンピース りんご キャベツ きゅうり はくさい ブロッコリー	ごはん あぶら バター じゃがいも	543 kcal 24.8 g 20.7 g 2.5 g	669 kcal 30.6 g 25.9 g 3.5 g	703 kcal 31.2 g 26.0 g 3.5 g	＊＊*クリスマス献立*＊＊ クリスマスケーキはチョコまたはイチゴのリザーブです。今年最後の給食を楽しんでください。

※牛乳は毎日付きます。※材料購入などの都合により、材料や献立内容の一部を変更することがあります。※魚には骨があります。ゆっくりよくかんで食べましょう。

12月給食目標：感謝（かんしゃ）の気持（きも）ちをもって残（のこ）さず食（た）べよう

12月栄養目標：冬（ふゆ）を健康（けんこう）にすごそう

【今月の平均栄養価】※(　)は基準値

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	564(520)kcal	/ 717(747)kcal	/ 748(748)kcal
たんぱく質	24.2(20.8)g	/ 31.1(29.9)g	/ 31.7(29.9)g
脂質	19.4(15.6)g	/ 24.3(24.1)g	/ 24.4(24.1)g
塩分	2.0(2.0)g	/ 2.9(2.5)g	/ 2.9(2.5)g