



# 令和7年度 須賀川市立第三小学校給食予定献立表《12月》

日 曜	献立名	赤	黄	緑	調味料・その他	栄養価	
		主に体の組織のもとになる	主に熱や力のもとになる	主に体の調子を整える			
1 月	麦ごはん・白身魚のフライ（ソース） 中華サラダ・白菜のみそ汁		牛乳・白身魚のフライ チキン水煮・油揚げ みそ・煮干粉	麦ごはん・油・さとう ごま油	にんじん・コーン・もやし キャベツ・だいこん・ねぎ はくさい	中濃ソース・酢 しょうゆ・厚削りぶし	エネルギー たんぱく質 23 g 脂肪 21.8 g 塩分 2.2 g 641 Kcal
2 火	食パン・ポテトグラタン コーンのスープ・りんご <b>[3年のみお弁当]</b>		牛乳・とり肉・チーズ スキムミルク・豚肉 片栗粉・じゃがいも	食パン・バター・油	たまねぎ・にんじん プロッコリー・コーン ねぎ・キャベツ・りんご	ベシャメルソース・塩 こしょう・鶏がらスープ しょうゆ	エネルギー たんぱく質 30.0 g 脂肪 24.6 g 塩分 2.7 g 702 Kcal
3 水	(地産地消献立) 麦ごはん・納豆 ひじきの炒め煮・米粉めんいり豚汁		牛乳・納豆・ひじき とり肉・油揚げ 豚肉・とうふ・みそ 煮干粉	麦ごはん・油・さとう 米粉めん	にんじん・しらたき・いんげん 干しいたけ・だいこん・ごぼう ねぎ・こんにゃく	しょうゆ・みりん 厚削りぶし	エネルギー たんぱく質 26.8 g 脂肪 21.6 g 塩分 1.8 g 658 Kcal
4 木	コッペパン・カレーシチュー フレンチサラダ・大豆チョコ		牛乳・豚ひき肉 スキムミルク 大豆・大豆チョコ	コッペパン・油 じゃがいも	にんじん・たまねぎ きゅうり・キャベツ	カレールウ ベシャメルソース 塩・酢・こしょう	エネルギー たんぱく質 28.0 g 脂肪 29.7 g 塩分 2.7 g 728 Kcal
5 金	(ふくしま旬の食材活用推進事業献立) 麦ごはん・豚肉のアップルソース焼き ザクザクサラダ・ふるさと汁・ヨーグルト		牛乳・豚肉・とうふ 大豆・みそ・煮干粉 ヨーグルト	麦ごはん・油 さつまいも・さとう	たまねぎ・りんご・にんにく・ねぎ りんごソース・はくさい・パセリ にんじん・だいこん・きくらげ こんにゃく・キャベツ・レモン果汁	しょうゆ・みりん・酒 厚削りぶし・酢・塩 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 30.0 g 脂肪 26.1 g 塩分 1.9 g 745 Kcal
8 月	麦ごはん・すきやき煮 昆布とキャベツの浅漬け		牛乳・豚肉・生揚げ 塩昆布	麦ごはん・油・さとう ちくわふ・ごま油	にんじん・ねぎ・はくさい こまつな・えのきだけ しらたき・キャベツ・もやし	しょうゆ・みりん 厚削りぶし・塩	エネルギー たんぱく質 18.9 g 脂肪 34.8 g 塩分 1.2 g 713 Kcal
9 火	食パン・とり肉のポテマヨ焼き 大根のサラダ・ワンタンスープ はちみつ＆マーガリン		牛乳・とり肉・豚肉	食パン・さとう じゃがいも・油 ワンタン・ごま油 はちみつ＆マーガリン	たまねぎ・コーン・にんじん プロッコリー・だいこん ほうれんそう・もやし・ねぎ 干しいたけ	マヨネーズ・塩・酒 からし・こしょう・酢 鶏がらスープ・しょうゆ	エネルギー たんぱく質 30.5 g 脂肪 28.6 g 塩分 2.7 g 709 Kcal
10 水	麦ごはん・マー婆豆腐 おかかマヨネーズあえ		牛乳・豚ひき肉 とうふ・みそ 味付けおかか	麦ごはん・油・ごま油 さとう・片栗粉	ねぎ・にんじん・にら しょうが・にんにく きゅうり・キャベツ	マヨネーズ・塩 しょうゆ・みりん 豆板醤	エネルギー たんぱく質 25.3 g 脂肪 23.7 g 塩分 2.0 g 653 Kcal
11 木	(ふくしま健康応援メニュー) ナン・バター・チキンカレー グリーンサラダ・みかん		牛乳・とり肉	ナン・じゃがいも バター・さとう・油	たまねぎ・いんげん・にんにく しょうが・トマト缶・きゅうり キャベツ・みかん	カレー粉・ケチャップ 鶏がらスープ・塩・酢 ウスター・ソース・こしょう ベシャメルソース	エネルギー たんぱく質 28.6 g 脂肪 21.7 g 塩分 2.9 g 654 Kcal
12 金	麦ごはん・韓国風肉じゃが ひじきのナムル・ぶりかけ		牛乳・とり肉 ひじき・錦糸卵 ぶりかけ	麦ごはん・油・ごま油 じゃがいも・さとう	にんじん・たまねぎ しらたき・にんにく もやし・いんげん・にら	コチュジャン しょうゆ・みりん 酢・酒	エネルギー たんぱく質 21.5 g 脂肪 17.9 g 塩分 1.6 g 621 Kcal
15 月	(食育の日献立) 麦ごはん・イカフライ（ソース） きんぴらごぼう・道産子汁		牛乳・イカフライ さつま揚げ・豚肉 みそ	麦ごはん・油・さとう じゃがいも	ごぼう・にんじん・いんげん しらたき・ねぎ・はくさい にら・コーン・しょうが にんにく	中濃ソース・しょうゆ 酒・鶏がらスープ	エネルギー たんぱく質 28.1 g 脂肪 19.7 g 塩分 2.2 g 682 Kcal
16 火	背割れコッペパン・ミートオムレツ マカロニサラダ・野菜スープ		牛乳・ミートオムレツ まぐろフレーク 豚肉	背割れコッペパン マカロニ	きゅうり・にんじん・キャベツ だいこん・はくさい・たまねぎ	マヨネーズ・塩 こしょう・しょうゆ 鶏がらスープ	エネルギー たんぱく質 24.8 g 脂肪 25.8 g 塩分 3.0 g 633 Kcal
17 水	麦ごはん・チャプチエ ピリカラつけもの・チンゲンサイのスープ		牛乳・豚肉・とり肉	麦ごはん・油・さとう ごま油・ごま・はるさめ	もやし・にんじん・にんにく にら・きゅうり・だいこん りんごソース・はくさい チンゲンサイ・しめじ	酒・しょうゆ キムチの素・塩 鶏がらスープ	エネルギー たんぱく質 17.9 g 脂肪 35.3 g 塩分 2.1 g 740 Kcal
18 木	中華めん・みそラーメンのスープ プロッコリーのサラダ・プリン		牛乳・豚肉・みそ プリン	中華めん・油 さとう・ごま	にんにく・にら・にんじん たまねぎ・キャベツ コーン・プロッコリー だいこん・もやし	みそラーメンスープ マヨネーズ・塩 こしょう・しょうゆ	エネルギー たんぱく質 30.6 g 脂肪 19.8 g 塩分 2.3 g 684 Kcal
19 金	(クリスマス献立) 麦ごはん ミートボール・シャキシャキサラダ きのこと野菜のスープ・ケーキ		牛乳・ミートボール 豚肉	麦ごはん・ごま 油・マカロニ ケーキ	ごぼう・れんこん・にんじん キャベツ・きょうな・コーン ほうれんそう・しめじ はくさい・きくらげ	マヨネーズ・しょうゆ 塩・こしょう	エネルギー たんぱく質 22.6 g 脂肪 25.7 g 塩分 1.8 g 719 Kcal
22 月	<冬至献立> わかめごはん・さばのゆずみそ焼き 冬至かぼちゃ・根菜汁		牛乳・あずき さばのゆずみそ焼き とうふ・わかめ	麦ごはん・油・さとう	かぼちゃ・にんじん・ごぼう ねぎ・だいこん	酒・みりん・しょうゆ 厚削りぶし・塩	エネルギー たんぱく質 26.3 g 脂肪 17.7 g 塩分 2.4 g 631 Kcal

☆給食停止・開始について

・連絡を受けた3日後より停止・開始が可能となります。・転出入の場合は給食回数を日割り計算し精算いたします。

・欠席またはその他の理由により給食を停止する場合について給食実施日数連続10日以上の場合は返金いたします。

ただし、連絡を受けた3日後から連続10日以上の場合はとなります。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。