

学校給食献立予定表 《小学校及び義務教育学校(前期課程)》



令和7年12月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るもの になる食品	エネルギーのもと になる食品	体の調子を整えるもの になる食品	エネ ルギ ー kcal	たん 白 質 g	備 考
1	月	ごはん	ジャージャン豆腐 チヂミ	牛乳 豚肉 みそ 生あげ	ごはん 油 砂糖 でんぷん チヂミ ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ	651	26.9	
2	火	ソフトめん	ミートソース ★ココア揚げパン キャベツとコーンのソテー	牛乳 豚肉	ソフトめん バター 小麦粉 砂糖 油 コッペパン ミルメーク	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ コーン	712	24.8	★人気のあるココア揚げパンが久しぶりの登場です。
3	水	ごはん	おでん(うずら卵なし) ★イナダの生姜ダレかけ	牛乳 こんぶ ちくわ さつまあげ イナダ	ごはん じゃがいも 砂糖	にんじん だいこん しょうが こんにやく	588	28.1	★イナダとは、ブリの幼魚のことです。成長すると名前が「ワラサ」に変わり、最終的に「ブリ」に変わります。
4	木	ごはん	ホイコーロー シュウマイ(2こ)	牛乳 豚肉 みそ シュウマイ	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん キャベツ しいたけ 長ねぎ ピーマン	592	23.6	
5	金	ごはん	チキンカレー ★やつがしらコロッケ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	ごはん バター じゃがいも 油 やつがしらコロッケ	にんにく にんじん たまねぎ	645	20.3	★やつがしら(八頭)とは、親芋と子芋がくっついているさといものことです。ほくほくとした食感が特徴です。
8	月	子どもパン	☆コーンシチュー 肉団子トマトソース(2こ)	コーンミルク 鶏肉 牛乳 肉団子トマトソース	子どもパン バター 小麦粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン	568	22.9	 やつがしら
9	火	ごはん	★八宝菜(うずら卵なし) あげギョウザ(2こ)	牛乳 豚肉 いか えび ギョウザ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ もやし はくさい	600	23.0	★八宝菜の「八」には、「8種類」という意味ではなく、「たくさんの」という意味があります。
10	水	ごはん	焼き肉丼 厚焼き卵	牛乳 豚肉 厚焼き卵	ごはん 油 砂糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん こんにやく	578	28.7	
11	木	中華めん	タンメンの汁 にらまんじゅう(2こ)	牛乳 豚肉 にらまんじゅう	中華めん ごま油 でんぷん 油	にんじん たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく キャベツ	630	24.8	
12	金	★茶めし	カブのみそ汁 鶏肉のからあげ 切干大根の炒め煮	牛乳 油あげ みそ わかめ 鶏肉 豚肉	茶めし でんぷん 油 砂糖	かぶ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく 切干大根 さやいんげん	590	28.6	★しょうゆや出汁で味付けして炊き上げたごはんです。静岡県では「さくらごはん」と呼ばれています。
15	月	ごはん	肉団子入り春雨スープ 豚肉のバーベキューソースかけ	牛乳 肉だんご 豚肉	ごはん 春雨 油 ごま油 でんぷん 砂糖	にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	583	25.3	
16	火	ごはん	大根と豆腐のみそ汁 ★さばの塩焼き にんじんしりしり	牛乳 油あげ わかめ みそ 豆腐 かつお節 さばの塩焼き ツナ	ごはん 油 ごま油	だいこん えのき 長ねぎ にんじん もやし	603	30.5	★骨に注意して食べましょう。
17	水	食パン	☆白菜のクリーム煮 ウインナー焼き(2ほん)	牛乳 豚肉 チーズ ウインナー	食パン バター 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ はくさい	624	24.4	
18	木	地粉うどん	★しっぽううどんの汁 肉団子甘酢あん(2こ)	牛乳 豚肉 かまぼこ 肉団子甘酢あん 油あげ	地粉うどん 油 ごま	ごぼう にんじん 長ねぎ ほうれんそう	605	27.4	★秋から冬にとれる野菜と油あげを煮込んだ、香川県の特産料理です。
19	金	ごはん	日高っ子カレー ★とろ〜りハンバーグ	牛乳 豚肉 とろ〜りハンバーグ ウインナー	ごはん 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	638	23.1	★「乳」不使用のチーズ風ハンバーグです。
22	月	ごはん	ABCスープ フライドチキン クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 ABCマカロニ でんぷん クリスマスケーキ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	748	26.2	
平均栄養価							622	25.5	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。

12月19日の「とろ〜りハンバーグ」には、
チーズ(乳)を使用しておりません!!

見た目はチーズなのにチーズじゃない!?
乳アレルギー対応の「チーズ風ハンバーグ」
になっています。中からとろ〜りと出てきておいしい
ハンバーグを楽しみにしててくださいね。(食
物アレルギーの方は、詳しくは詳細献立をご覧
ください。)



「はし」と「スプーン」を
毎日持ってきましょう!
使ったあとは家に持ち帰り、
きれいに洗いましょう。



今月の地場産物

※地場産物・・・日高市産
埼玉県産



学校給食献立予定表《中学校及び義務教育学校(後期課程)》



令和7年12月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るもの になる食品	エネルギーのもと になる食品	体の調子を整えるもの になる食品	エネ ルギ ー kcal	たん 白 質 g	備 考
1	月	ごはん	ジャージャン豆腐 チヂミ	牛乳 豚肉 みそ 生あげ	ごはん 油 砂糖 でんぷん チヂミ ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ	758	30.5	
2	火	ソフトめん	ミートソース ★ココア揚げパン キャベツとコーンのソテー	牛乳 豚肉	ソフトめん バター 小麦粉 砂糖 油 コッペパン ミルメーク	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ コーン	818	28.3	★人気のあるココア揚げパンが久しぶりの登場です。
3	水	ごはん	おでん(うずら卵なし) ★イナダの生姜ダレかけ	牛乳 こんぶ ちくわ さつまあげ イナダ	ごはん じゃがいも 砂糖	にんじん だいこん しょうが こんにゃく	707	33.1	★イナダとは、ブリの幼魚のことです。成長すると名前が「ワラサ」に変わり、最終的に「ブリ」に変わります。
4	木	ごはん	ホイコーロー シュウマイ(3個)	牛乳 豚肉 みそ シュウマイ	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん キャベツ しいたけ 長ねぎ ピーマン	727	28.6	
5	金	ごはん	チキンカレー ★やつがしらコロッケ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	ごはん バター じゃがいも 油 やつがしらコロッケ	にんにく にんじん たまねぎ	777	25.1	★やつがしら(八頭)とは、親芋と子芋がくっついているさといものことです。ほくほくとした食感が特徴です。
8	月	子どもパン	☆コーンシチュー 肉団子トマトソース(2個)	コーヒーマルク 鶏肉 牛乳 肉団子トマトソース	子どもパン バター 小麦粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン	731	27.6	 やつがしら
9	火	ごはん	★八宝菜(うずら卵なし) あげギョウザ(3個)	牛乳 豚肉 いか えび ギョウザ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ もやし はくさい	752	27.5	★八宝菜の「八」には、「8種類」という意味ではなく、「たくさん」という意味があります。
10	水	ごはん	焼き肉丼 厚焼き卵	牛乳 豚肉 厚焼き卵	ごはん 油 砂糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく	676	32.4	
11	木	中華めん	タンメンの汁 にらまんじゅう(3個)	牛乳 豚肉 にらまんじゅう	中華めん ごま油 でんぷん 油	にんじん たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく キャベツ	790	30.0	
12	金	★茶めし	カブのみそ汁 鶏肉のからあげ 切干大根の炒め煮	牛乳 油あげ みそ わかめ 鶏肉 豚肉	茶めし でんぷん 油 砂糖	かぶ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく 切干大根 さやいんげん	701	33.3	★しょうゆや出汁で味付けして炊き上げたごはんです。静岡県では「さくらごはん」と呼ばれています。
15	月	ごはん	肉団子入り春雨スープ 豚肉のバーベキューソースかけ	牛乳 肉だんご 豚肉	ごはん 春雨 油 ごま油 でんぷん 砂糖	にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	695	29.2	
16	火	ごはん	大根と豆腐のみそ汁 ★さばの塩焼き にんじんしりしり	牛乳 油あげ わかめ みそ 豆腐 かつお節 さばの塩焼き ツナ	ごはん 油 ごま油	だいこん えのき 長ねぎ にんじん もやし	722	35.6	★骨に注意して食べましょう。
17	水	食パン	☆白菜のクリーム煮 ウインナー焼き(3本)	牛乳 豚肉 チーズ ウインナー	食パン バター 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ はくさい	794	30.2	
18	木	地粉うどん	★しっぽううどんの汁 肉団子甘酢あん(2個)	牛乳 豚肉 かまぼこ 肉団子甘酢あん 油あげ	地粉うどん 油 ごま	ごぼう にんじん 長ねぎ ほうれんそう	707	31.3	★秋から冬にとれる野菜と油あげを煮込んだ、香川県のお郷土料理です。
19	金	ごはん	日高っ子カレー ★とろ〜りハンバーグ	牛乳 豚肉 とろ〜りハンバーグ ウインナー	ごはん 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	756	26.5	★「乳」不使用のチーズ風ハンバーグです。
22	月	ごはん	ABCスープ フライドチキン クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 ABCマカロニ でんぷん クリスマスケーキ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	904	30.5	
平均栄養価							751	30.0	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。

12月19日の「とろ〜りハンバーグ」には、
チーズ(乳)を使用しておりません!!

見た目はチーズなのにチーズじゃない!?
乳アレルギー対応の「チーズ風ハンバーグ」
になっています。中からとろ〜りと出てきておいしい
ハンバーグを楽しみにしててくださいね。(食
物アレルギーの方は、詳しくは詳細献立をご覧ください。)



「はし」と「スプーン」を
毎日持てきましょう!
使ったあとは家に持ち帰り、
きれいに洗いましょう。



今月の地場産物

※地場産物...日高市産
埼玉県産

