



# 令和7年12月 学校給食予定献立表



おおきまがっこうきゅうじょう 大崎学校給食センター

## 今月の給食目標



### かんしゃ た 感謝して食べよう!

※地場産物（広島県産）については、太字にしています。  
 ※栄養価は基準として、小学校3、4年生の量で記載しています。  
 ※物資の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※これまでお子さんが食べたことのない食べ物が出ている場合は、急のため、ご家庭で事前に食べる経路をしておくなど、ご配慮ください。

日	曜日	献立名	主な使用材料						栄養価 (kcal)  (g)
			赤		緑		黄		
			血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
			1群 肉・魚・卵・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果実類	5群 穀物・芋類・砂糖類	6群 油脂類・種実類	
1	月	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ブロッコリーの春雨サラダ	豆腐 豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	564 1.5
2	火	ご飯 牛乳 肉じゃが キャベツの梅肉和え	豚もも肉 鶏ささみ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ もやし 糸こんにゃく 梅	米 じゃがいも 砂糖	米油	526 1.0
3	水	かき飯 牛乳 卵の花炒り 大学芋	かき おから 鶏もも肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ 糸こんにゃく	米 砂糖 さつまいも	ごま油 サラダ油 黒ごま	625 1.6
4	木	ご飯 牛乳 鮭のみみじ焼き ほうれん草のおひたし 白菜のみそ汁	鮭 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	キャベツ 白菜	米 砂糖	マヨネーズ	627 1.6
5	金	ご飯 牛乳 八宝菜 きんぴら きんぴら きんぴら きんぴら	豚もも肉 ハム うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	524 1.5
8	月	ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁	かつお節 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう れんこん 玉ねぎ 被こんにゃく しめじ	米 砂糖 じゃがいも	白ごま ごま油	563 1.7
9	火	親子丼 牛乳 ピリ辛大根	鶏もも肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 干しいたけ	米 砂糖	米油 ごま油 白ごま	611 1.6
10	水	ご飯 牛乳 チキンレモンステーキ コールスローサラダ きのこスープ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし もやし えのきたけ しめじ しいたけ レモン	米 砂糖	マヨネーズ	559 1.5
11	木	ハンバーガー 牛乳 コーンクリームスープ	豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 鶏むね肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	パン パン粉 薄力粉	米油 バター	515 2.2
12	金	ご飯 牛乳 ごま豆腐鍋 大根なます	豚もも肉 豆腐 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん	白菜 エリンギ 白ねぎ 大根	米 砂糖	白ごま 練りごま	534 1.3
15	月	ご飯 牛乳 厚揚げとキャベツのみそ炒め 広島野菜のごろごろスープ	豚もも肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ しいたけ れんこん	米 砂糖	米油 ごま油	564 2.1
16	火	ご飯 牛乳 きつねうどん じゃこピー炒め	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	もやし とうもろこし	米 うどん じゃがいも 砂糖	米油	597 1.9
17	水	冬野菜カレー 牛乳 ごぼうサラダ	豚もも肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	かぶ れんこん ごぼう とうもろこし	米 麦 じゃがいも	米油 白ごま マヨネーズ	605 1.4
18	木	ご飯 牛乳 ホキの生姜みそ焼き 芋の子汁	ホキ みそ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	生姜 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 芋	米油	532 1.7
19	金	ひろしまオールスター★担々麺 牛乳 大根のからし和え	豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ひろしま菜	玉ねぎ とうもろこし 大根	米 じゃがいも 砂糖	米油	539 1.4
22	月	ご飯 ぶりかけ 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香和え	豚ひき肉 さつま揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 白菜 糸こんにゃく ゆず	米 砂糖	米油 白ごま	538 1.4
23	火	ご飯 牛乳 ボルシチ ブロッコリーとささみのサラダ いちごのカップケーキ	牛もも肉 豚もも肉 鶏ささみ	牛乳	にんじん ブロッコリー	ピーツ 玉ねぎ キャベツ セロリ とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 カップケーキ	米油 バター オリーブ油	650 1.3