





令和7年12月

よていこんだてひょう

柏市給食センター（小）

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	 あ か	 み ど り	 き い ろ	I 初 値	たん ぱ く し つ	し し つ	し ょ く え ん そ う と う り ょ う
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
1 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	592	27.1	19.8	2.07
		あかうおのにつけ	あかうお(アラスカメヌケ)		さとう みずあめ				
		じゃがいものごまみそあえ	みそ	こまつな にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう ごま あぶら				
		かきたまじる★	とうふ ごんぶ たまご	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	でんぶん				
		スナックアーモンド			アーモンド				
2 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	590	26.6	20.6	2.38
		チゲどうふどんのぐ	だいず とうふ ぶたにく みそ	にら にんじん たまねぎ はくさい パプリカ しょうが にんにく	しらたき でんぶん さとう ごま ごまあぶら				
		とりにくとやさいのごもくスープ	わかめ とりにく	にんじん キャベツ だいこん もやし しいたけ にんにく					
		ベビーチーズ	チーズ						
3 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	587	25.6	15.1	2.05
		いかのかりんあげ★	いか		さとう あぶら でんぶん				
		いそかあえ★	のり	こまつな にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ	さとう				
		せんべいじる	とりにく	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	しらたき なんぶせんべい(こむぎ)				
		ドライブルー		ブルー					
あおもりけんきょうどりようり									
4 (木)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	610	30.1	21.2	2.43
		ぶたにくとキャベツのちゅうかいため	だいず ぶたにく みそ	にんじん ピーマン キャベツ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら あぶら				
		うずらたまごとわかめのスープ	とうふ わかめ うずらたまご	にんじん ねぎ しいたけ	ごま ごまあぶら				
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん				
5 (金)	○	まるパン(よこスライス)	ぎゅうにゅう／		パン	569	29.1	24.0	2.31
		タンドリーチキン(ごまいり)	とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく	さとう ごま				
		じゃがいものチーズに	しろいんげんまめ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも バター				
		ABCマカロニいりスープ★	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	マカロニ				
8 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	584	22.7	15.5	2.48
		いわしのハンバーグおろしソース	いわし みそ 	だいこん にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	でんぶん さとう じゃがいも あぶら				
		ツナとブロッコリーのわふうサラダ	こんぶ ツナ	にんじん ブロッコリー とうもろこし もやし たまねぎ	あぶら				
		やさいたっぷりみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	こまつな にんじん ねぎ はくさい しめじ	さといも				
		アセロラゼリー★	かんてん	アセロラ レモン	さとう みずあめ				
おおつがおかちゅうがっこうの 2ねんせいがかんがえたこんだて									
9 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	628	21.8	17.2	1.91
		ふゆのポークカレー★	しろいんげんまめ だいず ぶたにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ れんこん りんご しょうが にんにく トマト	じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら コア こむぎこ				
		こんにゃくいりサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こんにゃく さとう あぶら				
		みかん		みかん 					
10 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	605	25.4	21.5	2.26
		さばのヤンニョムソース	さば 	しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら あぶら				
		パンサンスウ★		にんじん きゅうり もやし	はるさめ さとう ごま ごまあぶら あぶら				
		ちゅうかたまごコンスープ★	しろいんげんまめ とうふ ベーコン たまご	こまつな たまねぎ とうもろこし	でんぶん				
11 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	602	28.3	16.1	1.89
		チキンチキンごぼう	とりにく	にんじん えだまめ ごぼう	さとう あぶら でんぶん				
		ごじる	だいず とうにゅう こんぶ ぶたにく みそ	にんじん だいこん たまねぎ しょうが	こんにゃく じゃがいも				
		りんご		りんご					
12 (金)	○	さけとほうれんそうの クリームスパゲティ(スパゲティ)	ぎゅうにゅう／ しろいんげん まめ とうにゅう さけ とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまク リーム	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし えのきたけ	こめこ スパゲティ あぶら バ ター	610	27.5	22.1	1.94
		じゃがいもとフィッシュソーセージのサラダ	ぎょにくソーセージ	にんじん きゅうり にんにく	じゃがいも さとう オリーブオイル				
		いちごのスティックケーキ	とうにゅう だいず	いちご レモン	さとう こめこ あぶら でんぶん				

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I 初 値	たん ぱ く し つ	し し つ	し ょ く え ん そ う と う り ょ う
						Kcal	g	g	g
15 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	569	25.2	17.9	2.08
		いなだのてりやき	いなだ	しょうが	でんぶん さとう みずあめ				
		うめおかかあえ	かつおぶし	にんじん キャベツ もやし うめ りんご	さとう				
		ちくわぶいりこんさいじる	とりにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	ちくわぶ(こむぎ) こんにやく				
		ひとくちぶどうゼリー		ぶどう	さとう				
16 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	600	25.6	19.0	2.44
		のりふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぶん				
		あつやきたまご	たまご こんぶ		さとう でんぶん あぶら				
		にくじゃが★	ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ	しらたき じゃがいも さとう あぶら				
		かしわだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こまつな だいこん にんじん だいこんば					
17 (水)	○	さつまいもパン	ぎゅうにゅう／		さつまいも パン	599	30.0	19.8	2.48
		たらのようふうたつたあげ	すけそうたら	にんじん パプリカ トマト たまねぎ	あぶら でんぶん				
		かいそうサラダ★ (あおじそドレッシング)	くきわかめ わかめ かんてん すぎのり こんぶ さくらそう	にんじん キャベツ きゅうり もやし あおじそ	さとう みずあめ				
		ボルシチ	しろいんげんまめ ぶたにく な まクリーム	トマト かぶ キャベツ セロリー たまねぎ ビート にんにく か ぶのは	こめこ じゃがいも でんぶん さと う パター あぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
18 (木)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	592	25.4	17.4	2.37
		かぶいりマーボーどうふ	だいず とうふ ぶたにく みそ	かぶのは にら にんじん かぶ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら				
		ワンタンスープ	とりにく	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし しょうが	ワンタンのかわ				
19 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	612	29.6	19.7	2.54
		ししゃものからあげねぎソース (2ほん)	ししゃも	ねぎ レモン	さとう あぶら でんぶん				
		むしどりときゅうりのあえもの	とりにく	キャベツ きゅうり もやし	さとう				
		とんじる★	とうふ こんぶ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	こんにやく じゃがいも				
		こくとうだいず	だいず		さとう こくとう かんばいこ こむぎ こ でんぶん あぶら				
22 (月)	○	セルフオムライス チキンライス	ぎゅうにゅう／とりにく だいず	トマト にんじん とうもろこし たまねぎ	こめ さとう あぶら	640	23.2	21.8	2.58
		セルフオムライス うすやきたまご・ケチャップ	たまご		さとう でんぶん あぶら				
		かしわかぶのポタージュ	レンズまめ しろいんげんまめ とうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	かぶのは にんじん かぶ たまねぎ	こめこ じゃがいも でんぶん パ ター あぶら				
		セレクトデザート チョコレートケーキ	たまご ぎゅうにゅう にゅうせい ひん		こんにやく さとう こむぎこ みず あめ でんぶん チョコレート あぶ ら カカオ ココア				
		セレクトデザート いちごケーキ	とうにゅう だいず	いちご	でんぶん みずあめ さとう こめ こ あぶら	655	22.9	22.6	2.56
平均栄養量						600	26.5	19.3	2.25

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。★米は通年千葉県産を使用しています。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。※別配缶は（ ）で表記してあります。例）めん料理のスパゲッティ等

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650和加、たんぱく質/26.8(18～32)g、脂質/18.1(17.8～21.3)g（摂取I初値の20～30%）、食塩相当量/2g未満です。

※今月から、各学校のリクエスト給食を取り入れています。献立名の後に★がついているものです。お楽しみに。



12月20日は「ブリの日」です。12月を昔は「師走(しわす)」といいましたが、ブリは漢字で魚へんに「師(し)」と書くこと、そして数字の「20」を「ぶ(2)り(0)」と語呂合わせして記念日になりました。ブリは成長すると名前が変わる「出世魚」です。15日(月)の給食では、出世魚の「いなだ」がです。お楽しみに☆



「冬至」は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。9日(火)の冬のポークカレーには、「ん」のつく食べ物をたくさん入れています。食べながら探してみてくださいね。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うんどん
(うどん)

