

令和
7年度

12月

給食こんだてひょう

国分寺市立第七小学校

		主に力のもとになる食品 (さいろのたべもの)	主に血や肉、骨をつくる食品 (あかのたべもの)	主に体の調子を整える食品 (みどりのたべもの)
1	月	わかめごはん 鮭のねぎ塩焼き ピリ辛こんにゃく 呉汁	ごめ ごま ごまあぶら でんぶん あぶら さんおんとう じゃがいも	しょうが ねぎ にんにく にんじん れんこん さやいんげん こんにゃく ごぼう だいこん
2	火	ハムチーズパン さつま芋のシチュー キャベツと大根のサラダ ゆずドレッシング	じょうしんこ きょうりきこ さんおんとう バター さつまいも あぶら じこな オリーブオイル	たまご ハム ダイスチーズ ぎゅうにゅう ベーコン
3	水	きび入りごはん 鮪の甘辛煮 昆布野菜 つぼん汁	ごめ きび でんぶん あぶら さんおんとう さといも	しょうが キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ねぎ
4	木	中華丼 青菜のナムル 五目汁 りんご	ごめ じこな あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんじん ビーマン たまねぎ はくさい きくらげ もやし こまつな だいこん ごぼう ねぎ りんご
5	金	ツナとおろし大根のスパゲッティ 鶏肉のマスタード焼き 豆腐とレタスのスープ	スパゲティ あぶら さんおんとう でんぶん ごま	ツナ ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン たまご
8	月	焼きおにぎり ししゃものから揚げ 磯香和え 豚汁	ごめ さつまいも バター でんぶん じょうしんこ あぶら じゃがいも	ピザチーズ ぎゅうにゅう ししゃも きざみのり ぶたにく とうふ あかみそ
9	火	ウインナーロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ 玉葱ドレッシング	きょうりきこ じょうしんこ さんおんとう バター じゃがいも さんおんとう あぶら	たまご ウインナー ぎゅうにゅう だいず ぶたにく
10	水	みそラーメン チーズとひじきの春巻き ごま大根 みかん	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぶん はるまきのかわ じこな ごま	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ ダイスチーズ
11	木	ピラフ 鶏肉のコンフィ ブロッコリーソテー 野菜スープ	ごめ あぶら オリーブオイル	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく
12	金	ふりかけごはん ホキのみそマヨネーズ焼き かぶときゅうりの即席漬け のっぺい汁	ごめ ごま マヨネーズ さんおんとう さといも でんぶん	はなかつお ちりめんじゃこ きざみのり ぎゅうにゅう ホキ あかみそ とりにく と うふ あぶらあげ
15	月	ナポリタンサンド チンゲン菜と鶏肉のクリーム煮 よくばりサラダ 中華ドレッシング	コッペパン スパゲティ あぶら じこな バター ごまあぶら さんおんとう	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム わかめ ひじき だいず
16	火	ビビンバ 春雨スープ りんご	ごめ さんおんとう ごまあぶら あぶら はるさめ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう とりにく わかめ
17	水	ちゃんぽんうどん 里芋コロッケ ピリカラきゅうり	うどん あぶら ごまあぶら じゃがいも さといも バター じこな パンこ さんおんとう	ぶたにく いか かまぼこ ぎゅうにゅう とりにく
18	木	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 けんちん汁	ごめ さんおんとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう さば あかみそ あぶらあげ だいず とりにく とうふ
19	金	キムタクごはん いかの変わり揚げ ごま和え にらと卵のみそ汁	ごめ ごまあぶら さんおんとう じこな でんぶん あぶら ねりごま ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう いか あかみそ わかめ たまご とうふ
22	月	ほうとう かき揚げ ちくわの磯辺揚げ 白菜のゆず和え	ほうとう さといも でんぶん じこな あぶら	とりにく あぶらあげ あかみそ ぎゅうにゅう う ひじき だいず ちりめんじゃこ ちくわ あおのり
23	火	エクレアパン 鶏手羽のつけ焼き 青菜とコーンのソテー ミネストローネ	スティックパン チョコレート ごまあぶら さんおんとう あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン
24	水	冬野菜のカレーライス 福神漬け わかめサラダ しょうゆドレッシング とうにゅう 豆乳アイス	ごめ さといも あぶら じこな バター さんおんとう とうにゅうアイス	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ

8日(月)
焼きおにぎり
1～4年 1個
5・6年 2個

ししゃもの
から揚げ
1～4年 1本
5・6年 2本

冬が旬の野菜



などなど・・・



22日(月)
ほうとう
栄養価が高く、風
邪予防にもなる
「かぼちゃ」を使
います。

23日(火)
鶏手羽のつけ焼き
1・2年 1本
3～6年 2本



中 学 養 年 量	エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄分	ビ タ ミ ン				塩分
	kcal	g	g	mg	mg	A	B1	B2	C	
	600	26.3	22.6	362	2.6	292	0.43	0.58	37	

< 給食目標 >

寒さに負けない食事を知ろう！



※都合により献立を変更する場合があります。