

令和7年（2025年）12月



こ ん だ て 予 定 表



郡山市立薫小学校

日曜	こんだて	ぎゅうにゅう	赤の食品 血や肉のもとになるもの	黄の食品 熱や力のもとになるもの	緑の食品 からだの調子をととのえるもの	その他	栄養価 1人1日のたんぱく質・脂質・食塩相当量							
1月	とりごはん ブロッコリーサラダ いしかりじる	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ とうふ みそ かつおぶし	こめ あぶら さとう しろごま じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	にんじん しいたけ ごぼう グリーンピース ブロッコリー きゃべつ ねぎ だいこん こんにゃく	しょうゆ さけ しお	606 kcal 27.9 g 20.6 g 2.1 g							
2火	チャンボンめん しゅうまい ちゅうかサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと しゅうまい ハム	こむぎこ あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら しろごま	にんじん きゃべつ もやし たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく	とりがら どんこつ しお こしょう こめ パイタンスープのもと ラーゆ しょうゆ	613 kcal 26.2 g 19.8 g 2.0 g							
3水	にくとん だいこんのみそしる みかん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわしにぼし	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん きぬさや いとこんにゃく こまつな だいこん みかん	しょうゆ みりん さけ	592 kcal 24.5 g 16.8 g 2.2 g							
4木	ココアあげハン きゃべつとツナのサラダ コーンシチュー	○	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ツナ とりにく	こむぎこ ショートニング さとう あぶら じゃがいも パター	きゃべつ にんじん きゅうり グリーンピース たまねぎ コーン	しお イースト ココア こめず しお こしょう ベシメルソース	638 kcal 25.2 g 22.9 g 2.1 g							
5金	むぎごはん マーボー豆腐 やきぶたのりパンサンスー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ やきぶた	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ ねぎ にんじん にら しょうが きゃべつ もやし	さけ しょうゆ ラーゆ こめず からし	605 kcal 25.3 g 18.1 g 1.9 g							
8月	ごはん ぶりのてりやき ごもくきんぴら さつまいものみそしる	○	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ みそ いわしにぼし	こめ あぶら さとう さつまいも	ごぼう にんじん しいたけ いとこんにゃく だいこん こまつな	しょうゆ みりん さけ	634 kcal 26.8 g 18.4 g 2.0 g							
9火	むぎごはん まめみそ じゃがいものそぼろに ゆかりあえ	○	ぎゅうにゅう だいず みそ とりにく さつまあげ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ きぬさや はくさい だいこん あかじそ	さけ みりん しょうゆ しお	627 kcal 25.0 g 17.1 g 1.9 g							
10水	むぎごはん なつとう のりあえ キムチいりとしる	○	ぎゅうにゅう なつとう のり ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも あぶら	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	しょうゆ	608 kcal 29.2 g 17.4 g 2.2 g							
11木	こくどうコッペハン メンチカツ フレンチサラダ ABCスープ	○	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく ハム とりにく	こむぎこ ショートニング さとう あぶら パンこ マカロニ じゃがいも	にんじん きゃべつ たまねぎ こまつな	りんごす しお こしょう やさしいブイオン	626 kcal 25.0 g 19.5 g 2.2 g							
12金	ホークカレーライス チキンサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご コーン きゃべつ	カレールウ こめず しお こしょう	618 kcal 22.9 g 19.3 g 2.1 g							
15月	むぎごはん てづくりひじきふりかけ いりどり みそマヨネーズあえ	○	ぎゅうにゅう かつおぶし ひじき とりにく なまあげ ハム みそ	こめ むぎ しろごま さとう さといも あぶら エッグフリーマヨネーズ	ごぼう にんじん しいたけ きぬさや こんにゃく たけのこ きゃべつ コーン	しょうゆ みりん さけ しお こしょう	597 kcal 24.9 g 17.4 g 2.1 g							
16火	ぎつねうどん しらたまとうじかぼちゃ	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なんと かつおぶし	こむぎこ しらたまもち さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ かぼちゃ あずき	しょうゆ さけ みりん しお	636 kcal 30.9 g 14.6 g 2.2 g							
17水	ごはん こざかなのつくだに なまあげのにくみそに はるさめのごまずあえ	○	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ いわしにぼし ハム	こめ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら しろごま	たまねぎ にんじん きぬさや きゃべつ	しょうゆ みりん さけ ラーゆ こめず	630 kcal 29.6 g 20.1 g 2.2 g							
18木	しよくハン だいたちココクリーム ポテトサラダ とりにくとはくさいのスープ	○	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ハム とりにく	こむぎこ ショートニング じゃがいも マカロニ エッグフリーマヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン はくさい しめじ こまつな	しお こしょう やさしいブイオン さけ	572 kcal 24.2 g 21.0 g 2.0 g							
19金	ごはん さばのみそに からしあえ じゅう	○	ぎゅうにゅう さば ぼたて しみどうふ ちくわ みそ	こめ さといも さとう	わらび にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく たけのこ しょうが もやし ほうれんそう きゃべつ	しょうゆ しお さけ みりん ねりがらし	608 kcal 23.4 g 17.6 g 2.1 g							
22月	コーンピラフ ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ クリスマスいちごゼリー	○	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ とりにく	こめ あぶら さとう マカロニ じゃがいも いちごゼリー	マッシュルーム にんじん コーン グリンピース トマト ブロッコリー きいろパプリカ たまねぎ きゃべつ パセリ	しお こしょう やさしいブイオン こめず	628 kcal 21.9 g 17.7 g 2.2 g							
23火	第2学期終業式（給食はありません） ※冬休み12月24日（水）～1月7日（水）・第3学期始業式は1月8日（木）給食はありません													
月間栄養価		Iレキ*	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
12月平均値		615kcal	16.7%(25.8g)	27.2%(18.6g)	347mg	91mg	2.6mg	3.1mg	A	B1	B2	C	6.4mg	2.1g
文科省基準値		650kcal	全体の13～20%	全体の20～30%	350mg	50mg	2.8mg	2.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5mg	2.0g未満

※ 材料等の都合で献立がかわることがあります。ご了承下さい。

※ 病原性大腸菌O-157等予防のため、ミニトマト以外の生野菜の使用は控えさせていただきます。くだもの、ミニトマトは流水で3回以上洗浄しています。

※ 栄養価は、3・4年生の分量で計算しています。

※ こめは郡山産の「あさか舞」を使用しています。