令和7年12月　学校給食予定献立表

佐世保市立Cブロック小学校

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (月)	牛乳　ごはん　肉みそおてん（うずらの卵） かぶの酢の物	あいびきにく あつあげ さつまあげ こめみそ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんしん　いんげん	こんにゃく　たいこん　かぶ	こめ　さといも さとう	あぶら	640 25.4
2 (火)	牛乳　はちみつパン　スパゲティナポリタン 花野菜サラダ　青りんご	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんしん　ピーマン ブロッコリー　トマト	たまねぎ　しめじ　コーン カリフラワー　あおりんご	はちみつパン スパゲティ さとう	あぶら	656 25.1
3 (水)	牛乳　ごはん　つみれ汁 かほちゃひき肉フライ　浦上そぼろ	おさかなホール ふたひきにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんしん　ねぎ いんげん　かぼちゃ	はくさい　たまねぎ えのきだけ　ごぼう もやし	こめ　さとう	あぶら ごま	593 19.8
4 (木)	牛乳　コッペパン　かぶのクリーム煮 コールスローサラダ　みかん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんしん	かぶ　たまねぎ　グリンピース キャベツ　コーン　みかん	コッペパン こむぎこ　さとう	あぶら マーガリン	629 23.1
5 (金)	牛乳　ごはん　のっぺい汁 長崎県産さばの和風カレー煮　塩もみ野菜	とりにく　とうふ ごまさば	ぎゅうにゅう	にんしん　ねぎ	こんにゃく　たいこん はくさい　きゅうり	こめ　さといも かたくりこ さとう	あぶら	584 24.6
8 (月)	牛乳　冬野菜カレー（麦ごはん）　ひじきサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ブロッコリー にんしん	たまねぎ　れんこん　たいこん コーン	こめ　むぎ さといも　さとう	あぶら ごまあぶら	608 18.8
9 (火)	牛乳　コッペパン　ポークビーンズ しらす干し入りソテー（しらす干し）	ふたにく　だいず	ぎゅうにゅう しらすほし	にんしん　トマト	たまねぎ　キャベツ　もやし	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	587 27.4
10 (水)	牛乳　ごはん　親子汁 いわしの甘露煮　酢みそあえ	たまご　とりにく とうふ　いわし こめみそ	ぎゅうにゅう	にんしん　ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　はくさい	こめ　かたくりこ さとう		591 25.6
11 (木)	牛乳　黒砂糖パン　ちゃんぽん れんこんとレバーのごまがらめ　みかん	ふたにく さつまあげ かまぼこ とりレバー	ぎゅうにゅう	にんしん　ねぎ いんげん	キャベツ　たまねぎ　もやし きくらげ　れんこん　みかん	くろさとうパン ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ごま	636 26.4
12 (金)	牛乳　ごはん　豆腐の中華煮　ハンサンスー	とうふ　ふたにく	ぎゅうにゅう	にんしん	たまねぎ　えだまめ　きゅうり	こめ　さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	620 26.7
15 (月)	牛乳　麦ごはん　さつま汁 あじの塩焼き　切り干し大根の炒め煮	とりにく あつあげ むぎみそ あじ　ふたにく	ぎゅうにゅう	にんしん　ねぎ いんげん	こんにゃく　たいこん きりぼしだいこん	こめ　むぎ さつまいも さとう	あぶら	596 26.3
16 (火)	牛乳　コッペパン　五目うどん ししゃもあおさフライ　キャベツの炒め物	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんしん　ねぎ ピーマン	たまねぎ　キャベツ　しめじ	コッペパン うどん	あぶら	640 26.4
17 (水)	牛乳　ごはん　五目豆 ひょっつるの酢の物　りんご	とりにく さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんしん　いんげん	こんにゃく　れんこん　ごぼう きゅうり　りんご	こめ　さといも さとう　はるさめ	あぶら ごまあぶら	623 24.4
18 (木)	牛乳　パインパン　ポトフ もやしのソテー　角チーズ	ふたにく おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんしん	はくさい　たいこん　たまねぎ もやし　コーン	パインパン じゃがいも	あぶら	592 26.5
19 (金)	牛乳　佐世保産トマトのチキンライス せん切り野菜のスープ　オムレツ 白菜サラダ　みかん	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	トマト　にんしん ほうれんそう	たまねぎ　コーン　キャベツ はくさい　きゅうり　みかん	こめ　さとう	あぶら	614 22.9
22 (月)	牛乳　ごはん　かぼちゃの含め煮 ちくわの磯辺あげ　ゆずの香あえ	とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ　にんしん いんげん	こんにゃく　たまねぎ たいこん　ゆず	こめ　さとう	あぶら	658 21.9
23 (火)	牛乳　バーカーハウスパン 米粉と豆乳のポタージュ　もみの木ハンバーグ ゆでキャベツ　カトーショコラ	とりにく とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんしん　トマト ほうれんそう	たまねぎ　キャベツ	バーカーハウスパン さつまいも こめこ　さとう ガトーショコラ	あぶら	677 25.7

＊献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。　＊栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

＊給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

今月の献立について

○季節の野菜や果物として、れんこん、フロッコリー、カリフラワー、大根、かぶ、白菜、さつまいも、ゆず、みかん、青りんごを献立に取り入れています。

○12月5日（金）は、新メニュー「長崎県産さばの和風カレー煮」を取り入れました。お楽しみに！

○毎月19日は「食育の日」です。佐世保市産のトマトを使った「チキンライス」や長崎県産の白菜を使った「白菜サラダ」を予定しています。

○今年の「冬至」は12月22日（月）です。冬至にはかぼちゃを食べ、栄養を補給したり縁起をかついだりする風習があることから、「かぼちゃの含め煮」を実施します。

○12月23日（火）は、2学期の給食最終日です。お楽しみメニューを予定しています。冬休みも規則正しい生活で元気に過ごしましょう。

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産

にんじん・じゃがいも・さつまいも・大豆
キャベツ・きゅうり・かぶ・ほうれん草
はくさい・たいこん・切り干し大根・トマト
れんこん・フロッコリー・えのきだけ・みかん
ゆず・ひじき・ひょっつる・さば

※煮干し、牛乳は佐世保市産を使用しています。