

よていこんだてひょう

12月 予定献立表

令和7年度下田市立学校給食センター

日	曜 日	献 立 名				赤（おもに血や肉になる）	黄（おもに熱や力になる）	緑（おもに体の調子を整える）	小学校		中学校		お知らせ
		主 食	牛乳	副食（おかず・デザート）	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	熱量（kcal）		熱量（kcal）			
								蛋白質（g） 脂肪（g）	カルシウム（mg） 塩分（g）	蛋白質（g） 脂肪（g）	カルシウム（mg） 塩分（g）		
1	月	ごはん 		ホイコーロー	【牛乳】 豚肉 豆板醤	【米】 油 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく キャベツ 人参 菊 玉ねぎ	609	kcal	735	kcal		
				クッパスープ	鶏肉 卵 ポークエキス 煮干し 昆布 魚介エキス	豚脂	大根 人参 椎茸 にんにく 白菜エキス しょうが 玉ねぎエキス	27.1	302	33.0	315		
				みかん			みかん	19.7	2.0	22.8	2.7		
2	火	黒糖入り コッペパン 		かぼちゃのひき肉フライ	【牛乳】 豚肉	【黒糖入りコッペパン】 大豆油 砂糖 豚脂 でん粉 パン粉 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ	600	kcal	780	kcal	ふるさと給食 	
				県内産トマトスープ	鶏肉	油	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト	22.1	304	27.6	334		
				オリヴィエサラダ	ツナ	じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	赤ピーマン 人参	25.1	2.6	31.1	3.5		
3	水	ごはん 		まぜまぜ牡蠣チャーハンの具	【牛乳】 豚肉 かつお節エキス 昆布	【米】 油 ごま 砂糖	にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ 大根 にら りんご 人参	572	kcal	711	kcal	稲生沢小2年なし 下田中なし	
				つくねスープ	鶏肉	里芋 豚脂 でん粉 砂糖 なたね油 パーム油	大根 人参 小松菜 えのき しょうが 太ねぎ ごぼう 玉ねぎ れんこん	24.7	309	30.2	333		
				チョレギサラダ	わかめ のり	ごま油 ごま	キャベツ 白菜 にんにく	20.8	2.7	24.5	3.6		
4	木	中華麺 		コーンシュウマイ	【牛乳】 鶏肉 豆腐	【中華麺】 砂糖 でん粉 ワンタンの皮	玉ねぎ コーン しょうが	663	kcal	834	kcal		
				ジャージャー麺の具	豚肉 みそ 豆板醤	油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 椎茸	34.9	305	43.0	330		
				中華風海藻サラダ	海藻	砂糖 ごま油	もやし 人参 きゅうり しょうが	23.5	3.6	28.0	4.7		
5	金	ごはん 		たら天ぷら	【牛乳】 たら	【米】 大豆油 小麦粉 でん粉 なたね油 パーム油		609	kcal	748	kcal	下田分校なし 白浜小なし	
				肉豆腐	豚肉 豆腐	油 しらたき 砂糖	白菜 玉ねぎ 太ねぎ	25.3	330	30.5	358		
				元気サラダ	ツナ ひじき	砂糖 ごま油	ほうれん草 もやし 人参	21.3	1.6	25.2	1.9		
8	月	ごはん 		ポジョ・アルベハド	【牛乳】 鶏肉	【米】 油 小麦粉 砂糖	にんにく 人参 セロリ グリンピース トマト 玉ねぎ	623	kcal	774	kcal	浜崎小なし 世界の料理（チリ） 	
				コンソメポテト		じゃが芋 大豆油		20.9	268	25.0	281		
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん りんご 黄桃	21.2	1.6	25.2	1.8		
9	火	マーガリン入り コッペパン 		里芋のチーズ焼き	【牛乳】 鶏肉 チーズ	【マーガリン入りコッペパン】 里芋	玉ねぎ	573	kcal	732	kcal		
				お豆のスープ	豚肉 きんとさまめ だいず	油 じゃが芋	玉ねぎ 人参	22.7	329	28.1	364		
				あら塩サラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 にんにく	23.6	2.4	29.2	3.2		
10	水	わかめごはん 		鶏の唐揚げ	【牛乳】 【わかめ】 鶏肉	【米】 でん粉 大豆油	しょうが	694	kcal	840	kcal	下田中3年C組 リクエスト献立 	
				大根と油揚げのみそ汁	油揚げ さば節 みそ		大根 玉ねぎ 太ねぎ	26.8	290	31.6	305		
				ピリカラサラダ		砂糖 ごま油 油	キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく	24.4	2.5	28.3	3.1		
				ワインゼリー		砂糖							
11	木	うどん 		あんかけ豆腐	【牛乳】 豆腐	【うどん】 でん粉 大豆油 砂糖	えのき 椎茸	544	kcal	689	kcal		
				鶏ねぎうどんの汁	鶏肉 なんと かつお節	砂糖 でん粉	太ねぎ 白菜 人参	25.5	269	32.1	284		
				即席漬け	かつお節エキス	砂糖	もやし きゅうり しょうが 大根	17.4	2.5	20.7	3.4		
12	金	ごはん 		小魚のおかか和え	【牛乳】 いわし かつお節	【米】 砂糖		686	kcal	856	kcal		
				手作りルウのカレー	豚肉	油 小麦粉 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参	25.5	440	30.9	503		
				かぼちゃサラダ	きんとさまめ 金時豆	マヨネーズ 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ	26.0	2.3	31.4	2.9		
15	月	ごはん 		いわしの蒲焼	【牛乳】 いわし	【米】 大豆油 砂糖 でん粉		621	kcal	847	kcal		
				豚汁	豚肉 豆腐 さば節 みそ		人参 ごぼう 大根 太ねぎ	27.8	300	34.1	323		
				れんこんきんぴら	鶏肉	油 砂糖 こんにゃく	れんこん 人参 椎茸	20.7	2.2	33	3.0		
16	火	マーガリン入り コッペパン 		豆腐のミートローフ	【牛乳】 豚肉 豆腐 豆乳	【マーガリン入りコッペパン】でん粉 砂糖	玉ねぎ 人参	605	kcal	771	kcal		
				白菜スープ	豚肉	でん粉	白菜 人参 えのき しょうが	25.7	325	31.9	353		
				かぶのにんにく炒め		油 でん粉	にんにく かぶ キャベツ コーン	27.5	2.9	34.3	3.8		
17	水	ごはん 		静岡県産大豆の納豆	【牛乳】 納豆 かつお節 昆布	【米】 砂糖		613	kcal	735	kcal	ふるさと給食 	
				厚揚げのそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	油 じゃが芋 砂糖 でん粉	人参 しょうが 枝豆 椎茸	29.4	397	33.8	437		
				白菜の塩昆布和え	昆布	砂糖	白菜 ほうれん草 人参	20.7	1.9	23.4	2.4		
18	木	ソフト麺 		クリスマスチキン	【牛乳】 鶏肉	【ソフト麺】 砂糖	しょうが	711	kcal	880	kcal	クリスマス献立 	
				ミートソース	豚肉	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく	31.6	321	38.6	340		
				ブロッコリーのサラダ		砂糖 油	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 コーン	29.3	3.2	34.2	4.2		
				丹那牛乳クレープ	たまご 牛乳	砂糖 小麦粉 でん粉 マーガリン 植物油脂							
【牛乳】…飲用牛乳【米】 【麺】 【パン】…主食を表しています。 ※物資の都合により献立の一部が変更する場合があります。 ※台風等により食材調達ができない場合や設備故障により調理が困難となった場合は、非常食のレトルトカレーを提供する場合があります。								650 Kcal		830 Kcal			
文部科学省基準値 （小学校3・4年生／中学校対象）								24	350	24	450		
								21	2.0g未満	21	2.5g未満		