

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)	蛋白質(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 蒜 玉ねぎ	609	kcal	735	kcal	ふるさと給食 
			クッパスープ	鶏肉 鶏卵 ポークエキス 煮干し 昆布	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	稲生沢小2年なし 下田中なし
			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 		ませませキムチチャーハンの具	[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	下田分校なし 白浜小なし
			つくねスープ	鶏肉	里芋 豚脂 でん粉 砂糖 なたね油 バーム油	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	浜崎小なし 世界の料理 (チリ) 
			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 バーム油		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 あぶら 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	下田中3年C組 リクエスト献立 
			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 金時豆 大豆	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
			大根と油揚げのみぞ汁	大根 油揚げ みぞ		大根 玉ねぎ 太ねぎ	26.8	290	31.6	305	
			ピリカラサラダ		砂糖 あぶら ごま油	キャベツ もやし きゅうり 人参 にんにく	24.4	2.5	28.3	3.1	
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 なると 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	にんにく 玉ねぎ 人参	25.5	440	30.9	503	
			かぼちゃサラダ	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 みぞ		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 もやし 砂糖	玉ねぎ 人参	605	kcal	771	kcal	ふるさと給食 
			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	クリスマス献立 
			厚揚げのそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	油 じゃが芋 砂糖 でん粉	にんじん 人参 しょうが 棘豆 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	
			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 にんじん 人参 コーン	29.3	3.2	34.2	4.2	
			丹那牛乳クレープ	卵 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。

インスタに毎日
給食写真を投稿しています！



文部科学省基準値
(小学校3・4年生/中学校対象)

650 Kcal 830 Kcal