

学校給食予定献立表

令和 7年 12月

鳴門教育大学附属小学校

日	曜	献立名	材 料 名			栄養価	
			赤:血や筋肉・骨になる	緑:体の調子を整える	黄:熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	771 kcal	
		豚肉とこんにゃくのみそ煮	豚肉・厚あげ・さつまあげ・みそ	にんじん・さやいんげん・たけのこ・しいたけ	さとう・油	30.1 g	
		里いもコロッケ	とり肉	にんじん・たまねぎ		2.6 g	
2	火	キーマカレー	牛肉・豚肉・大豆	にんじん・むき枝豆・たまねぎ・にんにく	精白米・強化米・バター・カレーパウダー	805 kcal	
		牛乳	牛乳			30.7 g	
		海藻サラダ	ツナフレーク・海藻ミックス	きゅうり・とうもろこし	和風ごまドレッシング(大豆)	2.5 g	
3	水	めくたいやき(カスタード)	卵・脱脂粉乳		小麦粉・さとう		
		ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	671 kcal	
		かつおカツ	かつお	たまねぎ・しょうが	パン粉・小麦粉・さとう・油	28.8 g	
4	木	きゅうりのかおりあえ	きゅうり	きゅうり・青じそ		2.6 g	
		ふしめん汁	えび・とうふ・油あげ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・しいたけ	ふしめん		
		麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米・大麦	743 kcal	
5	金	大豆入りきんぴらごぼう	牛肉・ちくわ・大豆	にんじん・さやいんげん・ごぼう・こんにゃく	さとう・油	35.2 g	
		いわしの梅しょうゆ煮	いわし	梅干し	さとう	3.0 g	
		ひじき入りのり佃煮	ひじき・のり				
8	月	キムチ丼	豚肉	にんじん・にら・白菜・白菜キムチ	精白米・強化米・さとう・油・ごま油	724 kcal	
		牛乳	牛乳			30.9 g	
		はるさめサラダ	ロースハム・きんし卵	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう・ごま・ごま油	2.6 g	
9	火	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	666 kcal	
		ポトフ	豚肉・うずら卵	にんじん・たまねぎ・キャベツ・グリーンピース	じゃがいも・さとう・オリーブ油	29.4 g	
		ひじきサラダ	ロースハム・ひじき	にんにく	きゅうり・とうもろこし	1.1 g	
10	水	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	675 kcal	
		ちくわのいそべ揚げ	ちくわ・青のり粉		小麦粉・てんぷん・油	28.7 g	
		白菜の塩昆布あえ	塩昆布	白菜	ごま	3.1 g	
11	木	かきたま汁	卵・とうふ・かまぼこ・わかめ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・えのきたけ	てんぷん		
		チーズ	チーズ				
		ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	664 kcal	
12	金	ちくぜん煮	とり肉・さつまあげ	にんじん・さやいんげん・れんこん・ごぼう	さとう・油	30.7 g	
		すだち酢あえ	ちりめん・油あげ	たけのこ・こんにゃく		2.8 g	
			小松菜・キャベツ・すだち果汁		さとう・ごま		
15	月	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米・大麦	772 kcal	
		野菜炒め	豚肉・いか	にんじん・さやいんげん・たまねぎ・キャベツ	油・ごま油・シャンタン(小麦・乳・大豆・鶏肉)	30.3 g	
		あげ春巻き	春巻き	ヤングコーン・きくらげ	豚肉・ゼラチン・ごま	1.9 g	
16	火	みかん	みかん		春巻きの皮(小麦)・油		
		カレーライス	牛肉	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく	精白米・強化米・じゃがいも・油	751 kcal	
		牛乳	牛乳		カレーパウダー(小麦)	23.8 g	
17	水	フルーツ杏仁		みかん・パインアップル・もも		1.9 g	
		杏仁豆腐風味ゼリー					
		ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	727 kcal	
18	木	長崎ちゃんぽん	豚肉・いか・えび・かまぼこ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・キャベツ・たけのこ	中華めん・油・シャンタン(小麦・乳・大豆)	33.7 g	
		パンパキンエッグ	卵	きくらげ	鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	3.0 g	
		お魚ふりかけ	いわし・かつお・のり・さば・大豆	かぼちゃ	小麦・ごま		
19	金	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	807 kcal	
		肉じゃが	牛肉・さつまあげ	にんじん・さやいんげん・たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・さとう・油	33.5 g	
		さばのごま衣焼き	さば	ごま		2.4 g	
20	土	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	792 kcal	
		肉だんごの酢豚風	肉だんご(とり肉・豚肉)・うずら卵	にんじん・ピーマン・たまねぎ・たけのこ	さとう・てんぷん・油・ごま油・シャンタン	28.9 g	
		アスパラのツナあえ	ツナフレーク	しいたけ・トマトケチャップ	(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま)	2.3 g	
21	日	アスパラのツナあえ	ツナフレーク	グリーンアスパラガス・キャベツ	ごま		
		麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米・大麦	629 kcal	
		メルルーサのゆず風味	メルルーサ	ゆず果汁	てんぷん・油	28.9 g	
22	月	ちくさあえ	いか・油あげ	小松菜・にんじん・キャベツ	さとう・ごま	1.5 g	
		味つけのり	のり				
		プレーンパン りんごジャム		りんごジャム	パン(小麦)	908 kcal	
23	火	牛乳	牛乳			39.8 g	
		バーベキューローストチキン	とり肉	にんにく・しょうが・トマトケチャップ	さとう・申濃ソース(大豆・りんご)	3.7 g	
		ゆでブロッコリー		ブロッコリー			
24	水	ビーフシチュー	牛肉	にんじん・むき枝豆・たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・油・バター・ビーフシチューの素		
		クリスマスケーキ	豆乳(大豆)	にんにく・トマトケチャップ			
				いちごジャム	さとう・米粉		
25	木	三色そぼろ丼	とり肉・卵	にんじん・グリーンピース・しょうが	精白米・強化米・さとう・油	706 kcal	
		牛乳	牛乳			35.1 g	
		冬至のかぼちゃ汁	豚肉・とうふ・油あげ・かまぼこ・みそ	かぼちゃ・にんじん・ねぎ・大根・こんにゃく		2.9 g	

※物資の購入・その他の理由で献立を変更することがありますが、ご了承ください。
 ※かっこ()の中は、関係する食物アレルギーの原因食品や
 主な原料となる食材を掲載しています。
 ※栄養価は、高学年(5・6年生)のものです。



12月2日(火)は本校創立150周年記念式典の日です

給食では、おめでたい日を記念して、「めでたい焼き(カスタード味)」をデザートとしてつけます。魚の「鯛」が、日本では縁起物とされているのにはいくつか理由があります。

- ①色:鯛の体の赤と白は、日本では縁起の良い色とされているから
- ②語呂合わせ:鯛の姿焼きは「目出鯛(めでたい)」と呼ばれ、言葉の響きが「おめでたい」と同じだから
- ③高級魚:鯛は高級魚とされ、特別な日や行事にふさわしい食材だからなどです。



