



# 12月学校給食献立表



< めあて >

令和7年度

水巻町立 小学校

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て		< き い ろ > おもにエネルギーの もとになるもの	< あ か > おもにからだを つくるもとになるもの	< み ど り > おもにからだのちようしを ととのえるもとになるもの	エネルギー (キロカロリー)	ひとくちメモ
		主 食	牛乳 お か ず					
1	月	ゆかりごはん (すくなめ)	○ あんかけうどん やさしいため	★こめ でんぶん うどん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく	あかしそ しいたけ にんじん はくさい しろねぎ キャベツ もやし どうみょう	554	「あんかけうどん」のとりみは、でん ぶん(かたくりこ)でつけています。で んぶんは、じゃがいもから作られます。
2	火	むぎごはん	○ ホイコーロー ちゅうかスープ	★こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ しろねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく きくらげ たまねぎ もやし チンゲンサイ	532	ひとくち何回かんでいますか?かむ ことでえいようが体に吸収(きゅう しゅう)されやすくなります。
3	水	むぎごはん	○ おでんふうにこみ ごまあえ やさしいふりかけ	★こめ むぎ さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく てんぷら ちくわ あつあげ	こんにやく だいこん こまつな キャベツ ふりかけ にんじん もやし	552	「ごま」は、体によい油をふくんでい ます。他にも食物せんいやビタミンな どもふくんでいます。
4	木	しよくパン (2まい)	○ ツナポテトサラダ にくだんごスープ スライスチーズ	パン じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ にくだんご	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ かいわれ セロリ	621	今日はサンドの日です。パンに、ツ ナポテトサラダとチーズをはさんで食 べましょう。
5	金	むぎごはん	○ ホキのフライ キャベツとウインナーのソテー だいこんのみそしる	★こめ むぎ こむぎこ でんぶん パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー とうふ みそ	キャベツ ピーマン たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	619	「だいこん」は、冬が旬(しゅん)の野 菜です。寒さにたえるために、甘味が まし、みずみずしくなります。
8	月	おしむぎごはん	○ ふゆやさしいカレー フルーツあわせ	★こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	だいこん れんこん たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご みかん(かんづめ) もも(かんづめ) パイン(かんづめ)	621	今日のカレーは、冬野菜をたっぷり 使っています。だいこん、れんこんなど が入った、具だくさんのカレーです。
9	火	ミルククレセントロール	○ マカロニグラタン やさしいスープ	パン マカロニ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ はくさい えのきたけ ほうれんそう	569	「マカロニグラタン」は、一つ一つ調 理員さんが手作りしています。味わっ て食べましょう。
10	水	むぎごはん	○ キムチチゲ パンサンスー	★こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ	ごぼう キャベツ こんにやく しろねぎ キムチ きゅうり もやし にんじん	551	キムチチゲは、キムチを使った韓国 のなべ料理です。給食では、食べやす いように味噌と合わせています。
11	木	せわりコッペパン	○ チリコンカン ラビオリスープ	パン ラビオリ さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく トマト エリンギ セロリ パセリ	571	ラビオリは、パスタ生地の中に、ひき 肉や野菜をつめたものです。今日は、 スープに入っています。
12	金	むぎごはん	○ とりすきやき わかめのすのもの てづくりひじきふりかけ	★こめ むぎ ふ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ ひじき	はくさい えのきたけ しろねぎ みずな きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん こんにやく	554	とりすきは、福岡県の郷土料理で す。昔から鶏(にわとり)を育てていた ため、とりすきが生まれたそうです。
15	月	むぎごはん	○ おやこどんぶり ほうれんそうのおひたし	★こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご かつおぶし	たまねぎ しいたけ しろねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	580	「ほうれん草」は、冬が旬の野菜で す。冬のほうれん草は、夏のものくら べて、ビタミンCが約3倍になります。
16	火	キャロットパン (ちいさめ)	○ やさいたっぷりちゃんぽん マヨネーズサラダ	パン ちゃんぽんめん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ やきぶた	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	553	今日は、野菜をたっぷり使ったちゃ んぽんです。5種類の野菜を使ってい ます。
17	水	むぎごはん	○ さばのカレーに にんじんきんぴら すましじる	★こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん ピーマン しいたけ えのきたけ かいわれ	610	さばのカレー煮は、調味料にカレー 粉をまぜて魚を煮ます。カレーの風味 が食よくましてくれます。
18	木	クリスマスこんだて コッペパン (ちいさめ)	○ かぶのシチュー チーズサラダ セレクトデザート	パン デザート さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ かぶ パセリ きゅうり キャベツ レモン	540 + デザート	今日はクリスマス献立です。セレクト デザートもあります。楽しみながら食 べてください。
19	金	ケチャップライス	○ とりのからあげ コーンといんげんのソテー やさしいスープ	★こめ あぶら こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりにく	たまねぎ コーン トマト しめじ さやいんげん はくさい にんじん パセリ	623	今日は、2学期最後の給食です。調 理員さんや食べ物に感謝(かんしゃ) し、味わって食べましょう。

セレクトデザート ※事前に選んだデザートを食べます。



113キロカロリー

チョコドーナツ



115キロカロリー

いちごドーナツ



88キロカロリー

いちごゼリー

献立は水巻町のホームページでも公開していま  
す。  
ぜひご覧ください。

水巻町学校給食



※ ★こめは、遠賀郡産の「夢つくし」を使っています。  
※ 材料の都合で献立を変更することがあります。  
※ マヨネーズは、卵を使用していません。

12月分の給食費の引き落とし日は、12月25日(木)です。