

[1 2 月 献 立 表]

2025年12月

川村小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	カレーピラフ	ミルージュ	ホワイトソースかけ フレンチサラダ(フレンチドレ) 果物(りんご)	乳酸菌飲料、鶏肉、豆乳、牛乳	精白米、油、ベシヤメルソース、 バター、フレンチドレッシング	玉葱、にんじん、とうもろこし、 グリーンピース、キャベツ、きゅうり、 りんご	633 kcal 20.8 g 19.6 g
2火	かてめし	○	豚肉のつけ焼き キャベツとえのきのごま和え じゃがいもとほうれん草の味噌汁	鶏肉、刻み昆布、豆腐、油揚げ、牛乳、 豚肉、味噌	精白米、砂糖、ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、干し椎茸、 しょうが、にんにく、キャベツ、 えのきたけ、ほうれんそう、玉葱	623 kcal 30.9 g 21.6 g
3水	パンズパン	○	フライドチキン ポイルキャベツ 野菜スープ アセロラゼリー	牛乳、鶏肉	パンズパン、片栗粉、薄力粉、油、 じゃがいも	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、 にんじん、ほうれんそう、 アセロラゼリー	584 kcal 24.0 g 26.9 g
4木	ごはん	○	銀ひらすの変わり西京焼き 切干大根の炒め煮 白玉汁	牛乳、シルバー、味噌、油揚げ、鶏肉	精白米、ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、バター、油、白玉	切干しだいこん、にんじん、 さやいんげん、しょうが、だいこん、 干し椎茸、えのきたけ、こまつな	678 kcal 29.4 g 24.6 g
5金	みそラーメン	○	いかと野菜のチヂミ(しょうゆ) 大根サラダ(胡麻ドレ) はちみつレモンゼリー	豚肉、味噌、牛乳、チヂミ	中華めん、油、ごま油、 胡麻クリーミードレッシング、 はちみつレモンゼリー	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、ねぎ、にら、だいこん、 きゅうり、キャベツ	602 kcal 24.8 g 11.3 g
8月	ごはん	○	野菜と豚肉のしょうが炒め ツナサラダ(香味玉葱ドレ) 豆腐と油揚げの味噌汁	牛乳、豚肉、ツナ、油揚げ、豆腐、味噌	精白米、油、砂糖、片栗粉、 香味玉葱ドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、ピーマン、 キャベツ、ねぎ、ほうれんそう	656 kcal 26.9 g 26.2 g
9火	しっぽくうどん	○	かつおカツ 寒天入りサラダ (胡麻ドレ) ソファール元気ヨーグルト	鶏肉、油揚げ、牛乳、カツオカツ、 わかめ、寒天、ヨーグルト	うどん、油、 胡麻クリーミードレッシング	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	620 kcal 28.9 g 25.7 g
10水	ごはん	○	中華風ローストブーク パンサンズー(塩中華ドレ) 中華たまごスープ	牛乳、豚肉、卵	精白米、ごま、ごま油、春雨、 塩中華ドレッシング、片栗粉	玉葱、しょうが、にんにく、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 ほうれんそう	585 kcal 27.2 g 19.0 g
11木	キャロットロール	○	鶏肉のディアブル マセドアンサラダ (イタリアンドレ) ミートボールスープ	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、チキンボール	キャロットロール、パン粉、 オリーブ油、じゃがいも、薄力粉、 イタリアンドレッシング、油、	にんじん、きゅうり、とうもろこし、 玉葱、ほうれんそう	598 kcal 32.8 g 27.3 g
12金	オムライス	○	コールスローサラダ (コールスロドレ) ABCスープ いちごスティックケーキ	鶏肉、卵、牛乳、ベーコン	精白米、油、 コールスロドレッシング、 マカロニ、じゃがいも、 いちごスティックケーキ	トマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、玉葱、 こまつな	693 kcal 23.4 g 28.8 g
15月	ごはん	○	豆腐のチャンブル キャベツと枝豆のサラダ (和風ドレ) わかめスープ	牛乳、豚肉、豆腐、卵、かつお、わかめ	精白米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、 和風ドレッシング、ごま	にんじん、玉葱、もやし、キャベツ、 えだまめ、とうもろこし、 えのきたけ、ねぎ	693 kcal 21.1 g 29.3 g
16火	米粉入りパン	ジョア	ビーフシチュー ファルファッレのサラダ (ノンエッグマヨ) クリスマス三色ゼリー	乳酸菌飲料、牛肉	米粉入りパン、油、はちみつ、 ハッシュドビーフフレック、 じゃがいも、デミグラスソース、 バター、マカロニ、オリーブ油、 ノンエッグマヨネーズ、三色ゼリー	玉葱、にんじん、トマト、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、 赤パプリカ、黄パプリカ	678 kcal 20.2 g 27.1 g
17水	ごはん 冬野菜のカレー	○	チーズ入りサラダ (コーンクリームドレ) マカロン(パニラ)	牛乳、豚肉、チーズ	精白米、油、じゃがいも、 コーンクリームドレッシング、 マカロン(パニラ)	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 トマト、はくさい、ほうれんそう、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	629 kcal 20.1 g 23.0 g
18木	ほうれん草のクリームパゲッティ	○	ハムサラダ(サウザンドレ) 果物(オレンジ)	ベーコン、豆乳、牛乳、生クリーム、 ロースハム	スパゲッティ、油、オリーブ油、 ベシヤメルソース、 サウザンアイランドドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、 とうもろこし、ほうれんそう、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 オレンジ	665 kcal 26.0 g 26.3 g

ふゆ やす 冬休みの食生活～ 10のポイント

た 食べすぎに気をつけよう 	の 飲み物は甘くないものを選ぼう 	し しっかり手を洗ってから食事をしよう 	い 1日3食、規則正しく食べよう 
ふ 冬が旬の食べ物をとろう 	ゆ ゆっくりよくかんで食べよう 	や 野菜をたっぷり食べよう 	す すずんでお手伝いをしよう 
み みんなで食卓を囲む機会をつくらう 	を おやつは時間と量を決めておこう 		