

# 令和7年12月 学校給食献立表

★太字で示しているものが、浜田市・旭町でとれた食材の使用予定です。

はまだしりつ あさひ がっこうきゅうしょく 浜田市立旭学校給食センター

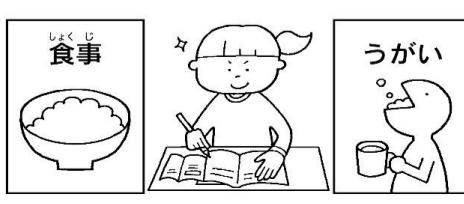
日 曜		主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	赤:体を作る	緑:体の調子を整える	黄:エネルギーになる	家庭で 補いたい食品					
						たんぱく質 肉・魚・卵 大豆製品	無機質 乳製品 海草・小魚	カロテン 緑黄色 野菜	ビタミンC その他の野菜 きのこ	炭水化物 穀類 いも類・砂糖	脂質 油脂類 種実	しょう エネルギー(kcal)	ちゅう エネルギー(kcal)	
											塩分(g)	塩分(g)		
1 月		ごはん (きぬむすめ)	○ つくねやき	プロッコリーのごママヨあえ だいこんとはくさいのみそしる	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん ほうれんそう はねぎ	キャベツ だいこん とうもろこし えのきたけ はくさい たまねぎ	こめ さとう かたくりこ パンこ	マヨネーズ ごま	かいそう 海藻	594	730	
2 火		ごはん	○ しいらのフライ	はるさめサラダ ちゅうかスープ	しいら たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	こめ こむぎこ パンこ はるさめ	ごま あぶら ちゅうかドレッシング	こざかな	581	713	
3 水		カレーライス (むぎごはん)	○ おこめとポテトの ささみかつ	カリフラワーサラダ カレーのルー ヨーグルト	ぎゅうにく チキンハム とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん あかピーマン きピーマン オレンジピーマン	たまねぎ カリフラワー キャベツ	こめ むぎ じゃがいも こめこ	あぶら	やさい 野菜	734	896	
4 木		ごはん	○ はまちのてりやき	みずなおかかあえ のっぺいじる	はまち あぶらあげ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	みずな こまつな にんじん はねぎ	ごぼう キャベツ	こめ さとう さといも かたくりこ	ごま	きのこ	595	733	
5 金		ごはん	○ とりのしおこうじあげ	かいそうサラダ コンソメスープ	とりにく みそ さくらそう かんてん	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ あか・しろすきのり	こまつな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ しろねぎ エリンギ	こめ かたくりこ	あぶら あおじドレッシング	いも	584	718	
8 月		ごはん	○ やさいのかりかりあげ	こまつなのはくさいあえ おでん	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう もみのり	こまつな にんじん いんげん	ごぼう キャベツ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ さといも	あぶら ごま	さかな	664	825	
9 火	すこやかうましお 	ごはん	○ マスのこうそう パンこやき	こんにゃくサラダ ミネストローネ	マス ベーコン だいす	ぎゅうにゅう こなチーズ	みずな にんじん トマト バジル	キャベツ にんにく とうもろこし たまねぎ	こめ さとう パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら	ナッツ	602	737	
10 水	やさいたっぷり 	ごはん (きぬむすめ)	○ あげだしどうふの なめこおろしかけ	かぼちゃサラダ ごぼうだんごのみそしる	とうふ ツナ みそ あぶらあげ たら	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	はねぎ かぼちゃ プロッコリー にんじん	なめこ たまねぎ しょくが はくさい	だいこん だいこん ごぼう	あぶら マヨネーズ	くだもの	685	853	
11 木		ごはん	○ チンジャオロース	きやべつのあますあえ キムチじる	ぶたにく いとかまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな にんじん・にら あか・きピーマン オレンジピーマン	たけのこ キャベツ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	かいそう 海藻	596	734	
12 金	みそちゃんぽん (ちゃんぽんめん)		○ パリパリはるまき	こまつなのはくさいあえ みそちゃんぽんのしる	ぶたにく とりにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	にんにく しょくが もやし キャベツ	ちゃんぽん こめこ かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	きのこ	542	728	
15 月		ごはん	○ あげぶりだいこん	きやべつのしおこんぶあえ かぶのみそしる	ぶり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	プロッコリー にんじん かぶのは	だいこん かぶ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	にく 肉	675	840	
16 火	タコライス (むぎごはん)	○ タコライス (ミートソース)	タコライス(チーズサラダ) もずくスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ もずく	トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	だいこん えだまめ	こめ むぎ さとう	あぶら	さかな 魚	593	735	
17 水	ゆうきまい あさひセンター		○ とりにくの ゆずぽんずかけ	こんさいきんぴら ふゆやさいのまろやかみそしる	とりにく ちくわ みそ ベーコン どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん プロッコリー	ゆず ごぼう れんこん こんにゃく	はくさい かぶ だいこん	こめ さとう さといも	かいそう 海藻	612	773	
18 木	おコッペ	○ パンブキングラタン	フルーツあえ ポトフ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ こまつな にんじん	しめじ アロエ パイナップル キャベツ	たまねぎ アロエ おうとう リンゴ	アロエ おうとう りんご	コッペパン マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら ぱんこ	こめ 米	661	822
19 金		ごはん	○ てづくりさつまあげ	あげいりおひたし いしかりじる	とびうお とうふ さけ たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	えだまめ しいたけ だいこん えのきたけ	たまねぎ キャベツ	こめ さとう かたくりこ じやがいも	ごま バター	りょくおうようくわい 緑黄色野菜	562	692
22 月	とうじこんだて	ごはん	○ ぶたれんこん	ゆずかあえ かぼちゃのみそしる	ぶたにく いとかまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えだまめ こまつな かぼちゃ	れんこん もやし ゆず たまねぎ えのきたけ	もやし ゆず たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごまあぶら	いも	582	717
23 火		ごはん	○ さばのみそに	やさいのマヨじょうゆあえ みぞれじる	さば みそ とりささみ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが キャベツ	だいこん しいたけ	マヨネーズ	こざかな 小魚	671	8.1	
24 水	クリスマス こんだて	セルフオムライス (チキンライス) しょくけチャップ	○ セルフオムライス (うすやきたまご)	チーズサラダ ABCコンソメスープ クリスマスケーキ	とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリンピース プロッコリー こまつな	あかピーマン きピーマン オレンジピーマン ぶなしめじ	たまねぎ カリフラワー ぶなしめじ	こめ むぎ さとう マカロニ クリスマスケーキ	あぶら	まめ 豆	656	784
☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。														

## 試験前から

かぜ 予防を!

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠。  
休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスク  
をつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原  
因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



## 石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

