

# 2025年12月 こんだてよていひょう

令和7年12月

出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日	5日
エネルギー	633 kcal	588 kcal	636 kcal	690 kcal	663 kcal
食塩相当量	1.9 g	2.3 g	2.0 g	1.9 g	2.2 g
献立と配膳の図					
あかの食品	きゅうにゅう ぶたにく とりにく たいす かつおぶし たまご	きゅうにゅう ぶたにく ツナ	きゅうにゅう ほつけ のり あぶららぶ ぶたにく たまご	きゅうにゅう ぶたしらべ とりにく たいす くるまふ ちりめんじやこ ひじき さけ	きゅうにゅう ぶたにく たまごやき ぶたにく なると とうにゅう
きいろの食品	ごはん あぶら さとう ごま	パン マーガリン さとう はちみつ じゃがいも あぶら	ごはん アーモンド さとう じゃがいも	ごはん さつまいも あぶら さとう ごま さといも	ごはん はつがげんまい さとう あぶら ごま わんたん
みどりの食品	たまねぎ だいこん こまつな にんじん ねぎ ほうれんそう コーン しいたけ	たまねぎ マッシュルーム トマト ほうれんそう キャベツ にんじん りんご レモン	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にら	れんこん こまつな キャベツ にんじん うめ はくさい だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ	たけのこ せんまい にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな ねぎ
	8日	9日	10日	11日	12日
エネルギー	644 kcal	616 kcal	660 kcal	649 kcal	664 kcal
食塩相当量	2.1 g	2.1 g	2.2 g	1.8 g	2.2 g
献立と配膳の図					
あかの食品	きゅうにゅう わかめ とりにく ちくわ ぶたにく どうふ	のむヨーグルト ちりめんじやこ オムレツ ひじき ハム ベーコン なまぐりーム	きゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ ひじき ハム	きゅうにゅう ぶり こんぶ わかめ どうふ なると	きゅうにゅう ぶたにく かいそう ツナ
きいろの食品	ごはん はつがげんまい ごま あぶら さとう さつまいも	じゃこーン ライス はくさい みるくスープ	めん あぶら さとう さつまいも みすみす ごま	ごはん じゃがいも あぶら ぼらしつ ごま さとう	ごはん じゃがいも あぶら あぶら さとう ゼリー
みどりの食品	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たいこん ねぎ	コーン キャベツ バブリカ きゅうり はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム	にんじん もやし はくさい たけのこ チングサン キュウラーメンスープ コーン コーン	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えのきだけ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん もち りんご ハイソ レモン
	15日	16日	17日	18日	19日 食育の白
エネルギー	638 kcal	610 kcal	670 kcal	624 kcal	716 kcal
食塩相当量	2 g	2 g	2.0 g	2 g	2.1 g
献立と配膳の図					
あかの食品	きゅうにゅう たまごやき なっとう ぶたにく どうふ くるまふ	ピタパン パスタ サラダ ソース	おから ポテトサラダ わふう クリーム シチュー	あぶらあけの ごまズあえ てづくり ハンバーグ おろしソース	ハスカップ ゼリー せんきり ポテトサラダ
きいろの食品	ごはん ごま さとう ごま	ピタパン はちみつ パスタ マヨネーズ ジャガいも バター	ごはん ごま さとう ジャガいも マヨネーズ	ごはん パンこ さとう あぶら ごま ジャガいも	ごはん はつがげんまい バター あぶら ジャガいも ゼリー
みどりの食品	にんじん こまつな はくさい えのきだけ ねぎ	りんご にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじ れんこん プロッコリー レモン	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン はくさい にら しいたけ ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ もやし こまつな にんじん えのきだけ ねぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり
	22日	23日	24日	今月の出雲崎産	
エネルギー	660 kcal	649 kcal	708 kcal		
食塩相当量	1.9 g	2 g	2.2 g		
献立と配膳の図					
あかの食品	きゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ のり	のりばえ くきわかめ とうじの キンピラ	さばの カレー ごまとひじきの ボーリー	じょあ ツナ メンチカツ めんとひじきの ひじき メンチカツ	新米 ねぎ キャベツ じゃがいも はくさい だいこん
きいろの食品	ごはん ごま あぶら さとう	ごはん ねぎ	ごはん カレー ゆずり ごまじる	ごはん バター さとう あぶら じゃがいも	
みどりの食品	れんこん かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん ねぎ ゆず ほうれんそう もやし	しょうが にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな	コーン キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム バセリ	12月も出雲崎産の 美味しい食材を取り入れています。	

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

