



学校給食献立表

～旬の食材～
Squash
かぼちゃ



令和7年12月

石岡市立石岡学校給食センター

Aブロック 石岡小・府中小・東小・南小

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子 を整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			調味料他
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類		
1 (月)	ごはん					ごはん		634 27.0 2.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とりにくのてりやき	とり肉			しょうが	さとう	油		
	まめとツナのサラダ	大豆 まぐろ油漬			キャベツ 玉ねぎ えだまめ		棒々鶏ソース		
	ゆうきかぶのみそしる 	油あげ みそ		小松菜 にんじん	大根 かぶ 		和風だし		
2 (火)	コッペパン(ブルーベリージャム)					パン (ブルーベリージャム)		634 21.0 2.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ナポリタン	ベーコン		ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		
	ブロッコリーサラダ		チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり		コーンクリーミードレッシング		
3 (水)	むぎごはん					麦 ごはん		626 23.6 2.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう	しょうゆ		
	おかかマヨネーズあえ 	かつお節		さやいんげん	とうもろこし	じゃがいも	しょうゆ マヨネーズ風調味料		
	おくずかけ	油あげ		にんじん	大根 ねぎ ごぼう 干ししいたけ	さといも しらたき 麩 でんぶん	ごま油		しょうゆ 塩 和風だし
4 (木)	ごはん					ごはん		687 25.5 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ぼうぎょうざ	ぶた肉		にら	キャベツ	小麦粉	油		
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま油 ごま		しょうゆ 酢
	とうふのちゅうかに	豆腐 ぶた肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが グリーンピース 干ししいたけ	さとう でんぶん			中華スープの素 しょうゆ 塩
5 (金)	あんかけうどん (ゆうきこめこのソフトめん) 	とり肉 かまぼこ		にんじん	白菜 ねぎ えのきたけ 干ししいたけ	ソフトめん 米粉 でんぶん 		みりん しょうゆ 塩 かつおだし	596 20.6 3.0
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	れんこんとハムのサラダ	ハム		みずな にんじん	れんこん とうもろこし		ごま	酢 ごまドレッシング	
	ヨーグルトクレープ	豆乳				さとう 米粉	油		
8 (月)	ゆうきまいのごはん 					ごはん		633 26.8 1.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	* なつとう	納豆							たれ からし
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ		油		生姜焼きのたれ 酒 みりん
9 (火)	ゆうきこまつなのみそしる 	油あげ みそ		小松菜 にんじん	ねぎ 大根			和風だし	589 20.4 2.1
	くろばん					パン 黒糖			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 セロリ ローリエ	じゃがいも		チキンピュン 塩 こしょう コンソメ	
	マカロニサラダ 	まぐろ油漬		にんじん	きゅうり	マカロニ	油	塩 こしょう マヨネーズ風調味料	
10 (水)	キウイフルーツ 				キウイフルーツ				611 22.3 1.6
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ひとくちサーモンフライ(児:2こ、職:3こ)	さけ			きゅうり 玉ねぎ	パン粉	油		
	しおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ きゅうり		ごま ごま油		
11 (木)	かきたまじる	とり肉 鶏卵		小松菜 にんじん	玉ねぎ	でんぶん		かつおだし しょうゆ 塩	609 21.6 1.9
	むぎごはん					麦 ごはん			
	ぎゅうにゅう(コーヒースロップ)		牛乳			(コーヒースロップ)			
	ぶたそぼろ	ぶた肉 大豆			ねぎ しょうが にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ こしょう 豆板醤	
	ゆうきほうれんどうのナムル 			ほうれん草 にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	
12 (金)	わかめスープ	生あげ	わかめ	にんじん	玉ねぎ 干ししいたけ	春雨		中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	622 22.6 2.9
	ホットドッグ (コッペパン ウインナートマトソース) 	ウインナー		トマト	玉ねぎ にんにく	パン さとう	油	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	じゃがいものソテー 	豆乳クリーム			えだまめ	じゃがいも	油	塩 こしょう	
15 (月)	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	バター 油	塩 こしょう スープストック	627 21.8 1.7
	ごはん					ごはん			
	はっちょうにゅう 		発酵乳						
	ぶりのさいきょうやき	ぶり みそ				さとう		みりん	
	こまつなのごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ みりん	
16 (火)	じゃがいものそぼろに	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	油	和風だし しょうゆ	604 22.6 2.5
	しょくパン(チョコレートクリーム)					パン (チョコレートクリーム)			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ミートボール(児:2こ、職:3こ)	とり肉			玉ねぎ	さとう		しょうゆ みりん	
	コーンサラダ			ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし			コーンクリーミードレッシング	
16 (火)	ボルシチ	ぶた肉	生クリーム	にんじん ピーツ トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも さとう	バター 油	チキンピュン コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ	

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類		
17 (水)	ごはん					ごはん			632 25.1 1.7
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ	
	ゆずふうみあえ	かつお節		小松菜 にんじん	もやし			和風ゆずドレッシング しょうゆ	
	ななうんじる	とり肉 油揚げ		にんじん かぼちゃ ほうれん草	大根 れんこん 干しいたけ	小麦粉		しょうゆ 塩 かつおだし	
18 (木)	チキンカレーライス(ごはん チキンカレー)	とり肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも	油	カレールウ	642 21.1 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とうふサラダ(たまねぎドレッシング)	豆腐 かにかまぼこ			もやし きゅうり			(ドレッシング)	
	*ヨーグルト		ヨーグルト						
19 (金)	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 みそ		にんじん	もやし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	中華めん	油	みそラーメンの素 チキンがらすスープ	626 22.6 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり			酢 こしょう ごまドレッシング 塩	
	あんまん	あずき				小麦粉 さとう			
22 (月)	ごはん					ごはん			606 21.0 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	たらフライ(ソース)	たら				パン粉 小麦粉	油	(ソース)	
	ひじきのいりに	油あげ	ひじき	にんじん		しらたき さとう	油	しょうゆ 和風だし	
	ゆうきやさいとにくだんごのみそしる	とり肉 生あげ みそ		にんじん	大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ	パン粉		和風だし	
23 (火)	コッペパン(ミルククリーム)					パン (ミルククリーム)			625 24.7 2.6
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	オムレツ	鶏卵				さとう			
	チキンのトマトに	とり肉	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく	じゃがいも さとう	オリーブ油	トマトケチャップ コンソメ ウスターソース 塩 こしょう		
	アルファベットオニオンスープ	ベーコン	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ	マカロニ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
24 (水)	ごはん					ごはん			610 20.6 2.0
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	もみのきハンバーグ	とり肉 ぶた肉			にんにく 玉ねぎ りんご	さとう	油	酢 しょうゆ	
	カラフルサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ 黄パプリカ			イタリアンドレッシング 塩	
	やさいスープ	とり肉		にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ セロリ			塩 こしょう コンソメ	
	*いちごケーキ	牛乳 鶏卵			いちご	さとう 小麦粉			
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3、4年生)、中学生のものです。 *印は学校配送となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。								栄養基準値	650 26.8 2.0未満
<今日の石岡市の食材>米、みそ、にんじん、キャベツ、小松菜、ほうれん草、ねぎ、ブロッコリー、白菜、大根、キウイフルーツ									

<今月の石岡市の食材>米、みそ、にんじん、キャベツ、小松菜、ほうれん草、ねぎ、ブロッコリー、白菜、大根、キウイフルーツ

<今月の有機野菜>米、米粉、にんじん、白菜、小松菜、ほうれん草、ねぎ、大根、かぶ、ピーツ

～スタディーメニュー・小2国語「かさこじぞう」・お地蔵さんが持ってきてくれた食材～

おじいさんが町で売れなかった笠をお地蔵さんの頭にかぶせてあげると、夜にお地蔵さんがたくさんの食べ物をお家まで持ってきてくれるという心あたたまるお話です。給食にはお地蔵さんが持ってきてくれた野菜をたっぷり使った心も体もポカポカ温まるみそ汁です。

給食センターだより

風邪予防の食事を知ろう

寒い冬の季節がやってきました。空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるため、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。朝・昼・夜の3食を規則正しくとり、十分な睡眠で体をよく休め、かぜに負けない元気な体をつくりましょう。

1 栄養バランスの良い食事を、1日3回きちんと食べる。



2 野菜や果物でビタミン類を補給する。



3 体を温める冬野菜を積極的に食べる。



4 温かい飲み物などで水分をとる。



5 外で元気に遊んで体力をつける。



6 夜更かしをせず、十分に睡眠をとり、生活のリズムをととのえる。



キムチみそ汁

《材料(4人分)》

豚こま肉・・・50g
大根・・・中2cm
にんじん・・・中1/4本
長ねぎ・・・1/2本
えのきたけ・・・1/10袋
白菜キムチ・・・20g
ごま油・・・小さじ1/2
みそ・・・大さじ2弱
和風だし・・・小さじ1/2
水・・・2カップ

《作り方》

- ① 大根・にんじんは3mm幅のいちょう切りにする。長ねぎは小口切り、えのきたけは石づきを取り、半分の長さに切る。
- ② 鍋にごま油をひき、豚こま肉をいため、さらに大根、にんじんを炒める。
- ③ 分量の水を入れ、野菜が柔らかくなったら白菜キムチ、えのきたけ、長ねぎを入れさっと煮る。
- ④ みそと和風だしを入れ味をととのえる。

©石岡市



○お好みの野菜を入れてください。
○キムチは甘めの物を使用すると、辛すぎず、低学年のお子さまも食べやすい味つけになります。
○ごま油を使うことで、ごまの風味が加わっておいしくなります。

◇石岡市 おすすめ給食レシピ

ぜひ検索してみてください！給食に提供している人気レシピをいくつか紹介しています。