



## 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)	
		主に体の組織を作れる食品		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・海藻	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	しょうゆ みりん 酒		
	まめとツナのサラダ	大豆 まぐろ油漬け		キャベツ 玉ねぎ えだまめ			棒々鶏ソース		
2 (火)	ゆうきかぶのみそしる	JAS 油あげ みそ	小松菜 にんじん	大根 かぶ			和風だし	634 21.0 2.6	
	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)			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ナポリタン	ペーコン	ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ		
3 (水)	プロッコリーサラダ		チーズ	プロッコリー 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	626 23.6 2.4	
	むきごはん					麦 ごはん			
	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		
4 (木)	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	687 25.5 2.1	
	おくずかけ		油あげ	にんじん	大根 ねぎ ごぼう 干しこいたけ	さといも しらたき 麸 でんぶん	ごま油 しょうゆ 塩 和風だし		
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
5 (金)	ぼうぎょうざ	ぶた肉	にら	キャベツ	小麦粉	油		596 20.6 3.0	
	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		
	とうふのちゅううかに	豆腐 ぶた肉	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが グリンピース 干しこいたけ	さとう でんぶん		中華スープの素 しょうゆ 塩		
	あんかけうどん (ゆうきこめのソフトめん)	JAS とり肉 かまぼこ	にんじん	白菜 ねぎ えのきたけ 干しこいたけ	ソフトめん 米粉 でんぶん		みりん しょうゆ 塩 かつおだし		
8 (月)	ぎゅうにゅう		牛乳					633 26.8 1.8	
	*なつとう	納豆					たれ からし		
	ぶたにくのやさいいため	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		
	ゆうきこまつなみそしる	JAS 油あげ みそ	小松菜 にんじん	ねぎ 大根			和風だし		
9 (火)	くろぽん					パン 黒糖		589 20.4 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ポトフ	ワインナー	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		チキンブイヨン 塩 こしょう コンソメ		
	マカロニサラダ	まぐろ油漬け	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:2c、職:3c)	さけ		きゅうり 玉ねぎ	パン粉	油			
11 (木)	しおこんぶあえ		塩昆布	キャベツ きゅうり		ごま ごま油		609 21.6 1.9	
	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		
	むぎごはん				麦 ごはん				
	ぎゅうにゅう(コーヒーシロップ)		牛乳			(コーヒーシロップ)			
12 (金)	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	622 22.6 2.9	
	ゆうきほれんとうのナムル	JAS 生あげ	わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま		
	わかめスープ			玉ねぎ 干しこいたけ	春雨		中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
	ホットドッグ (コッペパン ウィンナートマトソース)		ワインナー	トマト	玉ねぎ にんにく	パン さとう	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
15 (月)	ぎゅうにゅう		牛乳					627 21.8 1.7	
	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		
	コーンスープ	ペーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ どうもろこし	小麦粉	バター 油		
	ごはん					ごはん			
16 (火)	はっこうにゅう		発酵乳			ごはん		604 22.6 2.5	
	ぶりのさいきょうやき	ぶり みそ			さとう		みりん		
	ごまつなごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	さとう	ごま しょうゆ みりん		
	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		
16 (火)	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)		604 22.6 2.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ミートボール(児:2c、職:3c)	とり肉		玉ねぎ	さとう		しょうゆ みりん		
	コーンサラダ			プロッコリー にんじん	きゅうり どうもろこし		コーンクリーミードレッシング		
	ボルシチ	ぶた肉	生クリーム	にんじん ビーツ 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	チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ	

パンにはさんで  
たべましょう

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			
		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						
	さばのたつあげ ゆづふうみえ	さば かつお節		小松菜 にんじん	しょうが もやし	でんぶん	油		
	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 干ししいたけ	小麦粉			
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 ジャガイモ	油	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)		
19 (金)	*ヨーグルト		ヨーグルト					626 22.6 2.4	
	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		
	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		
22 (月)	あんまん	あずき				小麦粉 さとう		606 21.0 2.2	
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	たらフライ(ソース) ひじきのいりに	たら 油あげ	ひじき	にんじん	 パン粉 小麦粉	油	(ソース)		
	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 玉ねぎ	大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ	しらたき さとう	油 しょうゆ 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 チキンのトマトに	鶏卵				さとう			
	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	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 スープストック ショウゆ 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		
※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、小学校中学校年(3、4年生)、中学生のものです。 *印は学校配達となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。	*いちごケーキ	牛乳 鶏卵			いちご	さとう 小麦粉		650 26.8 2.0未満	
							栄養基準値		

※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、小学校中学校年(3、4年生)、中学生のものです。

\*印は学校配達となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。

<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、フロッキー、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、ピーマン

～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家まで持つて来てくれるという心あたまるお話を。給食にはお地蔵さんが持つて来てくれた野菜をたっぷり使った心も体もボカボカ温まるみそ汁です。

## 給食センターだよ！ 風邪予防の食事を知ろう

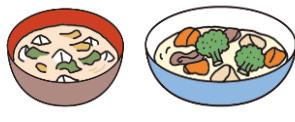
### 1 栄養バランスの良い食事を、1日 3回きちんと食べる。



### 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》

- 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とり、半分の長さに切る。
- 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。
- 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。
- 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ご紹介しています。

