



給食献立表



No. 1
2025年12月
上田市立武石小学校

今月のもくひょう：さむさにまけないしょくじをしよう。

朝晩冷え込むようになりましたが、体調を崩していませんか。空気が乾燥し風邪をひきやすい時期です。インフルエンザが流行しています。バランスの良い食事、十分な睡眠で抵抗力を高め、うがい、手洗いでウイルスが体に入らないようにしましょう。給食では体を温めてくれる根菜類や、免疫力を高めてくれるビタミンたっぷりの野菜やきのこを使った献立にしました。5年生の希望献立、武石のおやき(飛竜饅頭)、企画給食(上田みどり大根)、冬至献立、クリスマス献立、リクエストメニューなど盛りだくさんです。しっかり食べて食べ物のパワーを体に取り入れ、寒さに負けずに過ごしましょう。

日・曜	(赤牛乳)	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま	
			からだ を つくる	からだのちょうしを よくする	ちから や ねつになる	
1月	○	すきやきどん	ぶたにく、やきどうふ、みそ	たまねぎ、えのきたけ、もやし、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、さとう、かたくりこ	575 kcal
		ゆかりあえ		キャベツ、だいこん、にんじん		29.7 g
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	じゃがいも	14.5 g
						2.4 g
2火	○	★まっちゃあげパン	きなこ		パン、さとう、あぶら	648 kcal
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	にんじん、たまねぎ、トマトかん	あぶら、じゃがいも、さとう	28.0 g
		コーンサラダ	わかめ	キャベツ、にんじん、ホールコーン	あぶら、さとう	23.1 g
			生活改善グループの方が作ってくださった武石のおやき(のざわな、あずき)をいただきます。			2.0 g
3水	○	ひりゅうまんじゅう のざわな	たまご	のざわなづけ	こむぎこ、さとう	579 kcal
		ひりゅうまんじゅう あずき	たまご、あずき		こむぎこ、さとう	23.7 g
		しゃぶしゃぶサラダ	ぶたにく	にんじん、みずな、キャベツ、たまねぎ	ごま、あぶら、さとう	17.7 g
		のっぺいじる	かまぼこ	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、ほうれんそう	さといも、こんにやく、でんぶん	2.6 g
		みかん		みかん		
4木	○	ごはん	★はリクエストメニューです。		こめ	623 kcal
		サケのもみじやき	さけ	にんじん	マヨネーズﾀｲﾌﾟ	30.4 g
		キャベツともやしのごまあえ		キャベツ、もやし、にんじん	ごま、さとう	19.0 g
		さつまじる	とりにく、とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、ねぎ	あぶら、こんにやく、さつまいも	2.1 g
5金	○	ごはん	きかくきゅうしょく：うえだみどりだいこん		こめ	583 kcal
		おいだれやきとり	とりにく、みそ	たまねぎ、りんごビューレー	かたくりこ、あぶら、さとう	27.4 g
		みどりだいこんサラダ	ほたて	だいこん、キャベツ、にんじん	ごま、マヨネーズﾀｲﾌﾟ	18.8 g
		むらくもじる	とうふ、たまご	たまねぎ、もやし、はくさい、ほうれんそう	かたくりこ	1.9 g
8月	○	ごはん			こめ	622 kcal
		ごもくたまごやき	たまご、とりにく	にんじん、もやし、ほうれんそう	あぶら、さとう、かたくりこ	26.8 g
		はるさめサラダ	ハム	キャベツ、にんじん、ホールコーン、むきえだまめ	はるさめ、ごまあぶら、さとう	18.3 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、はくさい、ねぎ、チンゲンサイ	あぶら、ワンタン	2.0 g
		あじつけのり	のり			
9火	○	コッペパン			パン	677 kcal
		カップハンバーグ	ぶたにく、ひじき、チーズ	たまねぎ、えのきごおり	パンこ、さとう	32.3 g
		フレンチサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん	オリーブあぶら、さとう	26.4 g
		かぼちゃのクリームスープ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、コーンペースト、かぼちゃペースト、かぼちゃ	あぶら、こめこ	3.0 g
10水	○	ごはん			こめ	595 kcal
		ホイコウロウ	ぶたにく、とうふ	にんじん、キャベツ、ピーマン	あぶら	26.5 g
		みずなとツナのあえもの	ツナ	みずな、だいこん、レモンじる	ごま	16.0 g
		ちゅうかふう コーンとたまごのスープ	かまぼこ、たまご	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、コーンペースト、ほうれんそう	かたくりこ、ごまあぶら	1.8 g
		りんご		りんご		
11木	○	ソフトめん			ソフトめん	629 kcal
		にくうどんじる	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	あぶら、しらたき、さとう、かたくりこ	26.9 g
		きりぼしだいこんのサラダ	ささみ、みのり	きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ	さとう、マヨネーズﾀｲﾌﾟ	20.2 g
		さつまいもとだいずのあまからに	だいず		さつまいも、あぶら、かたくりこ、さとう、ごま	2.1 g



給食献立表



No. 2

日・曜	牛乳 (赤)	こんだて	おもな さいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま		
			からだ を つくる	からだのちょうしを よくする	ちから や ねつになる		
12 金	○	ごはん			こめ	659 kcal	
		ヤンニョムチキン	とりにく		かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	28.5 g	
		ひじきのごまあえ	ひじき	にんじん、ほうれんそう、キャベツ	ごま、さとう	20.2 g	
		トックスープ	ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、キムチ、はくさい、にら	あぶら、トック	2.0 g	
15 月	○	ごはん			こめ	636 kcal	
		あつあげかれーカレーそばろに	とりにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん、むきえだまめ	こむぎこ、バター、あぶら	28.0 g	
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、もやし		23.1 g	
		ねぎとしょうがのぼかぼかスープ	ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、ねぎ、ほうれんそう	かたくりこ	2.0 g	
16 火	○	くろパン			コッペパン、くろざとう	631 kcal	
		★じゃがまるくん	チーズ	えのきごおり	じゃがいも、かたくりこ、あぶら	26.0 g	
		ブロッコリーのサラダ	ツナ	キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、レモンじる	あぶら	21.6 g	
		たまごスープ	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	かたくりこ	2.7 g	
17 水	○	はつがげんまいごはん			こめ	702 kcal	
		ぶたにくとレバーのケチャップに	レバー、ぶたにく		かたくりこ、あぶら、ごま	30.5 g	
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	にんじん、きりぼしだいこん、もやし、こまつな	あぶら、しらたき、さとう	24.0 g	
		キャベツのみそしる	こおりどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ	じゃがいも	1.7 g	
18 木	○	★ナン	5年生きぼうこんだて:テーマは、さむさにまけないぞきゅうしょく		ナン	650 kcal	
		★キーマカレー	ぶたにく、レバーペースト	セロリー、にんじん、たまねぎ、りんごピューレー	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	27.0 g	
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ、にんじん、ホールコーン、レモンじる	あぶら	31.1 g	
		てづくりぶどうゼリー	アガー	ぶどうジュース、レモンじる	さとう	2.7 g	
19 金	○	ごはん	少し早めの“おとしとり”のメニューです。		こめ	624 kcal	
		ぶりのてりやき	ぶり			26.7 g	
		なます		れんこん、だいこん、にんじん	さとう	19.0 g	
		なめこじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ		1.6 g	
		みかん		みかん			
22 月	○	ごはん	かぼちゃ、ゆず、すいとんを使ったとうじこんだてです。		こめ	601 kcal	
		さかなのゆずかおりやき	あかうお	ゆず		30.6 g	
		チキンサラダ	ささみ	キャベツ、ホールコーン、にんじん	さとう、マヨネーズ、卵	14.7 g	
		かぼちゃすいとんじる	ぶたにく、あぶらあげ	かぼちゃペースト、はくさい、えのきたけ、かぼちゃ、ねぎ	こむぎこ	1.9 g	
23 火	○	しょくパン			パン	645 kcal	
		トンカツ	ぶたにく		こむぎこ、パンこ、あぶら	34.2 g	
		かいそうサラダ	わかめ	キャベツ、にんじん、ホールコーン	あぶら、さとう	20.3 g	
		A B C スープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	マカロニ	2.8 g	
24 水	○	チキンライス	とりにく	クリスマスこんだて	たまねぎ、にんじん、エリンギ、むきえだまめ	こめ、あぶら、さとう	703 kcal
		やさいとハムのサラダ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	26.3 g	
		コーンポタージュ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、クリームコーン	あぶら、こめこ	22.1 g	
		★クリスマスケーキ			ケーキ	2.6 g	
25 木	○	ソフトめん			ソフトめん	603 kcal	
		きつねじる	ぶたにく、なると、あぶらあげ	にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、ほうれんそう	かたくりこ	32.5 g	
		ささみのこうみあげ	とりにく		こむぎこ、あぶら	18.7 g	
		だいこんとかんてんのサラダ	かんてん	だいこん、キャベツ、にんじん	あぶら、さとう、ごま	2.3 g	
		みかん		みかん			
摂取栄養量平均 (3, 4年生)			エネルギー631 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂肪 20.5 g	食塩相当量2.2 g	今月の地元の食材 こめ、だいこん、じゃがいも、たまねぎ、ねぎ、だいず、さつまいも、にんにく、えのきだけ
基準値 (3,4年生)			650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2 g未満	

※ 都合により献立を変更することがあります。