

飯岡小学校は一部の献立が異なるので「飯岡小版」を御利用下さい。

令和7年度

12月献立表（小学校）

盛岡市学校給食センター

日 曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
※※冬至給食※※						
1 月	あかしごはん		こめ むぎ きょうかまい さとう		うめ あかしそ	
	ちくわのいそべやき		こむぎこ さとう たいず油	ちくわ あおさ		620 kcal
	れんこんとぎりまじらいこんのごまサラダ	○	ごま	ツナ	れんこん きりぼしだいこん ブロッコリー	24.3 g
	とうじうどん		うどん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ほししいたけ こんにゃく ねぎ かぼちゃ	14.8 g
	ゆずゼリー		さとう みずあめ		ゆず	2.3 g
2 火	むぎごはん		こめ むぎ きょうかまい			
	ぎょうざ		こむぎこ さとう しぶぶつ油 ごま油	ぶたにく とりこ たいず	キャベツ たまねぎ じゃ	664 kcal
	マーボーはるさめ	○	はるさめ ごま油 でんぶん さとう	ぶたにく みそ	にんにく しょうが きくらげ たまねぎ もやし にんじん じゃ	26.9 g
	はくさいのごまとうにゅうスープ		ごま油 ごま ラー油	ぶたにく とりにゅう とろろ みそ	はくさい きりぼしだいこん ほししいたけ	24.1 g
	オレンジ				オレンジ	1.7 g
🍷ひつつみの日給食🍷						
3 水	むぎごはん		こめ むぎ きょうかまい			
	ジョアブルーベリー		さとう	だっしんにゅう	ブルーベリー アローニヤ	613 kcal
	さばのみそに		さとう でんぶん	さば みそ		25.0 g
	おかかあえ		さとう	かつおぶし	こまつな もやし コーン	12.6 g
	ひつつみ		ひつつみ	とりこ あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ ねぎ	2.3 g
4 木	こくとうパン		こむぎこ こくとう さとう ショートニング	だっしんにゅう		
	えびフライ	○	パンこ こむぎこ この油	えび たいずこ		633 kcal
	ポテトサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう		きゅうり にんじん コーン たまねぎ	20.9 g
	ABCミネストローネ		マカロニ さとう	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん トマト パプリカ	24.9 g
						2.6 g
★津志田小学校希望献立★						
5 金	わかめごはん		こめ むぎ きょうかまい みずあめ	わかめ		
	ぶたにくのしょうがあげ		でんぶん この油 さとう	ぶたにく みそ	しょうが	687 kcal
	チーズいりなっとうあえ	○	さとう	なっとう チーズ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	29.7 g
	いものこどんじる		さといも	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ こんにゃく	23.1 g
	りんごのミニゼリー		さとう		りんご	2.5 g
★🍷かみかみ給食🍷★						
8 月	むぎごはん		こめ むぎ きょうかまい			
	なんこつりつくね	○	パンこ さとう こむぎこ	とりこ みそ	たまねぎ しょうが	715 kcal
	フルーツしらたま		さとう じゃがいも でんぶん		おうとう りんご みかん あまなつみかん	22.7 g
	かみかみこんにゃくカレー		さつまいも	とりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ れんこん ごぼう えだまめ りんご	19.3 g
						2.5 g
9 火	むぎごはん		こめ むぎ きょうかまい			
	みそだれマグロカツ		しぶぶつ油 パンこ こむぎこ この油 さとう ごま油 ごま	まぐろ たいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ	685 kcal
	キムチにじゅが	○	この油 じゃがいも さとう	ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん トマト だいこん はくさい とうがらし にんにく ねぎ しょうが	25.8 g
	わがやのふのりのみそしる			ふのり とろろ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	21.5 g
	もりおかしさんりんご				りんご	2.3 g
10 水	むぎごはん		こめ むぎ きょうかまい			
	いそかたまごやき		さとう しぶぶつ油 みずあめ でんぶん	たまご あおのり	にんじん しょうが	588 kcal
	がんもどきのいそに	○	さとう	ぶたにく がんもどき ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース	26.7 g
	あさりのみそしる		じゃがいも	あさり みそ	キャベツ にんじん えのきだけ	17.1 g
	おかかふりかけ		砂糖 でんぶん	かつおぶし のり	抹茶	2.4 g
11 木	テーブルロールパン		こむぎこ さとう マーガリン ショートニング	だっしんにゅう		
	ジョアプレーン		さとう	だっしんにゅう		643 kcal
	ハーブチキン			とりこ	たまねぎ にんにく バジル パセリ	26.3 g
	パスタサラダ		スパゲティ		にんじん キャベツ みずな コーン たまねぎ	22.6 g
	ふゆやさいのとうにゅうシチュー			とりこ とりにゅう	はくさい にんじん かぶ たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ にんにく	3.6 g
12 金	むぎごはん		こめ むぎ きょうかまい			
	コーンシューマイ		こむぎこ でんぶん さとう	ぶたにく とりこ たいず	コーン たまねぎ キャベツ しょうが	723 kcal
	だいがくいも	○	さつまいも この油 さとう ごま			22.1 g
	やさしいちゃんぽん		ラーメン	ぶたにく かまぼこ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーン きくらげ	21.8 g
	あじつけのり		さとう みずあめ	のり		2.2 g



飯岡小学校は一部の献立が異なるので「飯岡小版」を御利用下さい。

令和7年度

12月献立表（小学校）

盛岡市学校給食センター

日 曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
🎄🎄クリスマス給食🎄🎄						
15 月	チキンライス	○	こめ きよかまい さとう なたね油	とけく	トマト にんじん コーン たまねぎ にんく	680 kcal 26.2 g 60.4 g 3.4 g
	けんさんフライドチキン		こむぎこ でんぷん こめ油	とけく たいずこ	パプリカ にんく しょうが パセリ	
	ジャーマンポテト		こめ油 じゃがいも さとう	ベーコン	たまねぎ えだまめ パプリカ	
	ほしがたマカロニスープ		マカロニ		にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン	
	クリスマスチョコケーキ		さとう みずあめ こめこ しよぶつ油	とけく たいずこ		
16 火	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			625 kcal 24.2 g 21.5 g 1.7 g
	ぶりのあまからあげに		さとう たいず油 こむぎこ でんぷん	ぶり	しょうが	
	はるさめのさっぱりサラダ		はるさめ さとう こめ油	ハム	もやし にんじん きゅうり パプリカ レモン	
	ちゃんこなべ		パンこ でんぷん さとう	とけく あぶらあげ ぶたにく たいず とうふ	しょうが にんく えだまめ コーン	
17 水	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			602 kcal 23.0 g 20.9 g 2.2 g
	ほうれんそうオムレツ		しよぶつ油 でんぷん	たまご	ほうれんそう	
	タコライスのぐ			ぶたにく ぶたレバー	たまねぎ にんく にんじん トマト パプリカ ビーマン	
	わがやのまめこスープ			ウインナー たいず	コーン にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	
18 木	せわりコッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だんふんにゃう		574 kcal 24.9 g 23.6 g 2.7 g
	ポークロングウィンナー		さとう	ぶたにく たいず		
	ぎりぼしだいこんのカレーいため		こめ油 さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん いんげん	
	あさりとはるさめのスープ		はるさめ	あさり	もやし こまつな パプリカ	
	オレンジ				オレンジ	
19 金	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			633 kcal 26.6 g 20.9 g 2.0 g
	まつかぜやき		パンこ こめ油 こま さとう	とけく とうふ みそ あおさ	たまねぎ しょうが	
	ごもくきんぴら		さとう こめ油	ぶたにく	ごぼう にんじん だけのこ れんこん ビーマン こんくく しょうが	
	ひきなじる			あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎ	
	アセロラミニゼリー		さとう		アセロラ	



とう じ ねん もっと たいよう ひく いち く ひる みじか
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、
よる なが むかし たいよう ちから もっと よわ ひ
夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この
ひ さかい たいよう う か うん む かんが
日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたこ
とから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物
た うん よ こ ふうしゅう
を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



- * 献立名の横に、その料理に使われている主な材料を書いてあります。（調味料は除く）
- * 使用食材にアレルギー7品目【卵・乳・えび・かに・そば・落花生・くるみ】がある場合は、食材名を太字で表記します。
- * 都合により食材を変更することがありますのご了承ください。
- * 給食で使用するうどん・ひつまみなどの小麦製品は、同一製造ラインでそばを製造しています。
- * 給食で使用するちりめんじゃこやしらすは、エビ・カニの混ざる漁法で採取されています。
- * より詳細な献立表を必要とする場合は、配合組成表をお申込みください。
- * この献立表は、学校・家庭のみでご使用ください。



今月の平均栄養価

エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.0 g
脂質 23.3 g 食塩相当量 2.4 g

今月の岩手県産野菜

ながねぎ キャベツ はくさい だいこん きゅうり
ごぼう ほうれんそう こまつな 干しいたけ
きくらげ 切干大根 もやし りんご