

# 12月こんだてよていひょう

令和7年12月  
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中	
1(月)	ごはん(かまいしさん) / 牛乳		牛乳			☆ごはん		533	654	kcal
	いわしのレモンしょうゆに	いわし			レモン	さとう かたくりこ		23.6	26.5	g
	にくとやさいのオイスターソースいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ だけのこ	さとう かたくりこ	あぶら	14.2	15.1	g
	なめことやさいのみそしる	とうふ みそ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ			1.8	2.0	g
2(火)	よこわりコッパン / 牛乳		牛乳			パン		651	757	kcal
	ホットドッグふうハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	24.4	27.6	g
	ごほうサラダ			にんじん	キャベツ ごほう きゅうり とうもろこし	さとう		28.1	31.0	g
	ウインナーのカレースープ	ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも		2.8	3.3	g
	☆グランバー釜石工場様より『東京ラスク(シュガーバター味)』を無償で提供していただきました☆									
	とうきょうラスク(シュガーバター)		スキムミルク			ごむぎこ さとう	バター			
3(水)	ごはん / 牛乳		牛乳		毎月3日は 『かまいしカミカミデー』 	☆ごはん		563	713	kcal
	イカフライ	いか				ごむぎこ さとう パンこ	あぶら	20.2	24.2	g
	たくあんいりサラダ				キャベツ きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら ごま	15.1	17.1	g
	とりにくごこんさいじる	とりにく みそ		にんじん	ごほう れんこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さつまいも パンこ こんにゃく かたくりこ		1.9	2.3	g
4(木)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		513	623	kcal
	フィレオチキン	とりにく				パンこ ごむぎこ	あぶら	28.8	34.5	g
	パンネのツナトマトソース	ツナ		さやいんげん トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう	オリーブゆ	14.7	16.6	g
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	セロリ だいこん たまねぎ キャベツ えのきたけ			2.9	3.5	g
5(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			☆ごはん		523	665	kcal
	ぎょうざ(小中2こ)	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう ごむぎこ かたくりこ	あぶら	18.7	22.3	g
	だいこんとひじきのサラダ		ひじき	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	あぶら	14.2	16.0	g
	はっほうさいふうスープ	ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほうさい だけのこ ほししいたけ しょうが	かたくりこ	ごまあぶら	1.8	2.2	g
8(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			☆ごはん		639	767	kcal
	さんまのなんぶやき	さんま			しょうが	さとう	ごま	27.0	30.2	g
	じゃがいものおぼろに	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	25.9	27.0	g
	めかぶのみそしる	とうふ みそ	めかぶ	にんじん	だいこん ほうさい えのきたけ ねぎ			1.9	2.2	g
9(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		651	764	kcal
	とうにゅうクリームコロッケ	とうにゅう だいず			たまねぎ とうもろこし	ごむぎこ さとう パンこ	あぶら	22.7	26.3	g
	ツナとやさいのサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	26.6	30.0	g
	にくだんごのトマトスープ	とりにく ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも マカロニ パンこ かたくりこ	オリーブゆ	2.4	3.0	g
	りんご				☆りんご					
10(水)	むぎごはん / 牛乳		牛乳			ごはん むぎ		722	943	kcal
	やさいたっぷりキーマカレー	ぶたにく		にんじん ブロッコリー ☆ラクビーかぼちゃ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	22.6	27.4	g
	ブレンオムレツ	たまご				さとう かたくりこ	あぶら	23.7	29.8	g
	フルーツポンチ				りんご もも ようなし レモン	さとう		2.2	2.7	g
11(木)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		610	737	kcal
	チリコンカン	ぶたにく だいず		トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	25.3	29.9	g
	マカロニサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ さとう		24.1	27.8	g
	むぎいりやさいスープ	ウインナー		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ほうさい しめじ	むぎ		2.5	3.1	g
12(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		556	697	kcal
	かみかみぶたどんのく	ぶたにく			たまねぎ ごほう しょうが	こんにゃく さとう	あぶら	24.9	29.5	g
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま	17.8	20.0	g
	ひきなじる	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ だけのこ ねぎ			1.9	2.3	g

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。  
 ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。  
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。  
 ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。

(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)

# 12月こんだてよていひょう

令和7年12月  
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	
15(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		551 691 kcal
	チキンピビンパのく	とりにく			たけのこ たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	25.6 30.4 g
	きりぼしだいこんのナムル			ほうれんそう	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	14.7 16.2 g
	ワンタンスープ	とりにく ふたにく		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	パンこ かたくりこ こむぎこ		1.9 2.2 g
18(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		580 711 kcal
	ほしがたハンバーグ ケチャップソース	とりにく ふたにく だいず			たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	22.6 27.9 g
	グリーンサラダ				キャベツ	さとう	あぶら	21.4 25.4 g
	こめこマカロニのスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	マカロニ		2.7 3.4 g
	クリスマスケーキ	たまご	牛乳			さとう こむぎこ こんにゃく かたくりこ		
17(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		538 686 kcal
	いかのピリカラやき	いか			しょうが	さとう	ごまあぶら	27.4 34.6 g
	とりにくとだいこんのもの	とりにく		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	14.6 16.3 g
	かきたまみそしる	たまご とうふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ えのきたけ	かたくりこ		2.0 2.5 g
18(木)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		597 726 kcal
	ハムステーキ	とりにく ふたにく			たまねぎ にんにく	かたくりこ さとう		28.2 33.8 g
	わかめとコーンのサラダ		わかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし			20.1 23.2 g
	こめこシチュー	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも マカロニ こめこ	バター	2.6 3.2 g
19(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		685 891 kcal
	さばのゆずソースがけ	さば			しょうが ゆず	さとう かたくりこ		27.0 34.1 g
	きんぴらごぼう	とりにく		にんじん	ごぼう えだまめ	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	24.9 31.7 g
	ほうとうしる	ふたにく あぶらげ みそ とうにゅう		☆かぼちや にんじん	はくさい ほししいたけ ねぎ しょうが	こむぎこ		1.9 2.3 g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。（「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。）
- ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。

## ～12月給食費の口座振替のお知らせ～

11月の口座振替日は、**12月25日(木)**となっております。（小学生5,000円 中学生5,600円）  
**12月24日(水)**までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市のホームページをご覧ください。



12月2日(火)の給食に、「東京ラスク(シュガーバター味)」が出ます。グランパー釜石工場(甲子町)様より、「釜石で製造している東京ラスクを身近に感じてもらいたい」というお気持ちから、全校に『東京ラスク(シュガーバター味)』を無償提供していただきました。12月2日(火)の給食と一緒にお届け予定です。感謝の気持ちで味わいながら、こぼさないように上手にいただきますよ！

