

令和7年12月分

日	曜	献立名	食品名				小学校			中学校		
			主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	月 牛乳	ごはん ぶりかけ	ぎゅうにゅう			ごめ	650	25.4	20.0	751	29.1	22.7
		煮込みおでん	とりにく がんもどき さつまあげ うずらたまご	こんにゃく にんじん だいこん		さといも さとう						
		ごま酢あえ	かまぼこ	こまつな きゃべつ		さとう ごま						
2	火 牛乳	米粉食パン	ぎゅうにゅう			パン こめこ	599	24.8	23.4	760	30.2	28.1
		かぶのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	かぶ たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー		バター こめこ						
		豆芽				だいがくいも						
3	水 牛乳	ねぎごはん	ぎゅうにゅう			ごめ おしむぎ	589	21.9	16.2	676	25.1	18.0
		牛乳肉豆腐	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな ねぎ しいたけ		あぶら さとう						
		カラフル和え		きゃべつ きゅうり にんじん								
4	木 牛乳	コッペパン みかんジャム	ぎゅうにゅう			パン みかんジャム	644	28.1	24.8	783	33.2	28.7
		サバの奄美揚げ	さば	しょうが		でんぶん あぶら						
		きゅうりのゆかり和え		きゅうり ゆかり								
5	金 牛乳	おじやがもちスープ	ワイン	たまねぎ はくさい にんじん エリンギ		おじやがもちボール	642	25.9	18.0	744	29.6	20.2
		タコライス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゃべつ		ごめ あぶら						
		フォー	とりにく	たまねぎ もやし ほししいたけ こまつな にんじん		クイッティオ さとう ごまあぶら						
8	月	ふるさと文化祭の代休										
9	火 牛乳	こがね型コッペパン	ぎゅうにゅう			パン	603	22.7	19.9	753	27.8	23.0
		クリームスパゲッティ	どりにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム		スパゲッティ あぶら こめこ バター						
10	水 牛乳	大根サラダ		だいこん ブロッコリー コーン		こまドレッシング	602	21.5	14.5	692	24.5	16.0
		なめし	ぎゅうにゅう	だいこんばん		ごめ						
		けんちゃん煮	どりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく ねぎ		さといも ごまあぶら さとう						
11	木 牛乳	おひたし	かまぼこ	ほうれんそう はくさい		さとう	457	18.7	13.6	565	22.4	15.4
		コッペパン	ぎゅうにゅう			パン						
		セレクトおかず 添え野菜	①てりやきチキン ②チーズふるうソースIN/ハンバーグ ③カッパグラタン から1つ	プロッコリー カリフラワー		①チキン ②ハンバーグ ③グラタン						
12	金 牛乳	コーンスープ	ハム ギュウにゅう	たまねぎ いんげん にんじん コーン クリームコーン		①いちご ②チョコ ③カスタード	92	0.6	4.7	79	0.5	4.0
		セレクトデザート(クレープ)										
		ごはん	ぎゅうにゅう									
13	水 牛乳	豆腐チゲ	ぶたにく とうふ みそ	キムチ にんじん たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ にら		ごまあぶら トッポギ さとう	594	17.7	12.5	683	20.1	13.7
		キャベツのナムル	ワカメ	きゃべつ にんじん		ごま さとう ごまあぶら						
		妻ごはん	ぎゅうにゅう			ごめ おしむぎ						
15	月 牛乳	れんこんと豚肉のみそ炒め	ぶたにく あつあわ さつまあげ みそ	れんこん ごぼう にんじん めしじ たけのこ こんにゃく いんげん		あぶら さとう ごま	639	24.2	16.5	736	27.9	18.3
		切り干し大根の和え物	ツナ	きりぼししたいん ほうれんそう にんじん		さとう						
		ミルクパン	ぎゅうにゅう スキムミルク			パン						
16	火 牛乳	チキンのオーブン焼き	チキンのオーブンやき				613	29.7	20.8	755	35.6	24.0
		枝豆サラダ		きゃべつ えだまめ にんじん		ぐだくさんドレッシング						
		かぶのスープ	どりにく	かぶ たまねぎ にんじん エリンギ いんげん		さつまいも						
17	水 牛乳	高野豆腐のそぼろ丼	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ	しょうが にんじん えだまめ		ごめ あぶら さとう	632	23.1	19.2	728	26.6	21.8
		水餃子スープ	すいぎょうざ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきだけ		ごまあぶら						
		こがね型コッペパン いちごジャム	ぎゅうにゅう			パン いちごジャム						
18	木 牛乳	長崎ちゃんぽん	いか ぶたにく かまぼこ	にんじん ねぎ たけのこ きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが		ちゅうかめん ごまあぶら	634	27.5	17.4	781	33.5	20.2
		ひじきの華風和え	ひじき あぶらあげ	ほうれんそう にんじん		ごま さとう ごまあぶら						
		ごはん	ぎゅうにゅう			ごめ						
19	金 牛乳	ミニカツ ポイルキャベツ	ミニカツ	きゃべつ		あぶら	584	21.8	13.6	690	25.6	15.5
		どんがら汁	たら とうふ あくみそ しろみそ	はくさい だいこん めしじ ねぎ								
		かぼちゃカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	にんにく セロリ かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース りんご		ごめ あぶら カレールウ						
22	月 牛乳	ゆずのマリネ		きゃべつ コーン にんじん ゆず		オリーブオイル さとう	672	19.7	19.3	780	22.4	21.8
		キャロットパン クリスマスカッブケーキ	ぎゅうにゅう	にんじん		パン クリスマスカッブケーキ						
		マカロニグラタン	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム バセリ		マカロニ ごむぎ バター						
23	火 牛乳	小松菜スープ	ハム	こまつな きゃべつ にんじん たまねぎ			676	26.0	23.2	816	30.8	26.4

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。