

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 からだの骨子を整えるもの	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 ふりかけ	ぎゅうにゅう		こめ	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	こんにやく 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						
			大学芋			だいがくいも						
3	水	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	589	21.9	16.2	676	25.1	18.0
			肉豆腐	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん こんにやく 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	コッパパン 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
			サバの竜田揚げ	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							
			おじゃかもちスープ	ウインナー	たまねぎ はくさい にんじん エリンギ	おじゃかもちボール						
5	金	牛乳	タコライス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゃべつ	こめ あぶら	642	25.9	18.0	744	29.6	20.2
			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	小型コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	603	22.7	19.9	753	27.8	23.0
			クリームスバゲッティ	とりにく スkim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	スバゲッティ あぶら こめこ パター						
			大根サラダ		だいこん ブロッコリー コーン	ごまドレッシング						
10	水	牛乳	なめし	ぎゅうにゅう	だいこんば	こめ	602	21.5	14.5	692	24.5	16.0
			けんちゃん煮	とりにく 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 こんにやく ねぎ	さといも ごまあぶら さとう						
			おひたし	かまぼこ	ほうれんそう はくさい	さとう						
11	木	牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	457+	18.7+	13.6+	565+	22.4+	15.4+
			セレクトおかず 添え野菜	①てりやきチキン ②チーズふうソースINハンバーグ ③カッパグラタン から1つ	ブロッコリー カリフラワー	①チキン 113 ②ハンバーグ 117 ③グラタン 176	8.2 6.0 1.6	6.6 7.7 12.2				
			コーンスープ	ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ いんげん にんじん コーン クリームコーン							
			セレクトデザート(クレープ)		①いちご ②チョコ ③カスタード から1つ	①いちご 92 ②チョコ 79 ③カスタード 80	0.6 0.5 0.5	4.7 4.0 4.1				
12	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	594	17.7	12.5	683	20.1	13.7
			豆腐チゲ	ぶたにく とうふ みそ	キムチ にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ にはら	ごまあぶら トツボギ さとう						
			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						
15	月	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	639	24.2	16.5	736	27.9	18.3
			れんこんと豚肉のみそ炒め	ぶたにく あつあげ さつまあげ みそ	れんこん ごぼう にんじん しめじ たけのこ こんにやく いんげん	あぶら さとう ごま						
			切り干し大根の和え物	ツナ	きりほしだいこん ほうれんそう にんじん	さとう						
16	火	牛乳	ミルクパン	ぎゅうにゅう スkimミルク		パン	613	29.7	20.8	755	35.6	24.0
			チキンのオープン焼き	チキンのオープンやき								
			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						
17	水	牛乳	かぶのスープ	とりにく	かぶ たまねぎ にんじん エリンギ いんげん	さつまいも	632	23.1	19.2	728	26.6	21.8
			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	こめ あぶら さとう						
			水餃子スープ	ずいぎょうざ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	ごまあぶら						
18	木	牛乳	小型コッパパン いちごジャム	ぎゅうにゅう		パン いちごジャム	634	27.5	17.4	781	33.5	20.2
			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						
			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						
19	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	584	21.8	13.6	690	25.6	15.5
			ミンチカツ ボイルキャベツ	ミンチカツ	きゃべつ	あぶら						
			どんがら汁	たら とうふ あかみそ しろみそ	はくさい だいこん しめじ ねぎ							
22	月	牛乳	かぼチャカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく スkim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	こめ あぶら カレールウ	672	19.7	19.3	780	22.4	21.8
			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						
23	火	牛乳	キャロットパン クリスマスカップケーキ	ぎゅうにゅう	にんじん	パン クリスマスカップケーキ	676	26.0	23.2	816	30.8	26.4
			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 パセリ	マカロニ こむぎこ パター						
			小松菜スープ	ハム	こまつな きゃべつ にんじん たまねぎ							

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。