

12月 給食こんだてひょう



令和7年12月
上島町弓削学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小豆・緑豆・小豆白質・中豆・中豆白質	
		血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの		
1 月	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	米,麦	642	
	はっぼうさい		レモンポーク,いか,えび	でんぱん	きくらげ,たけのこ,にんじん,たまねぎ,はくさい	23.3
	さつまいもとれんこんのてんぷら		たまご	さつまいも,こむぎこ,油	れんこん	798
	ひじきのナムル		ひじき	ごま,ごま油	こまつな,もやし	28.4
2 火	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	米,麦	692	
	にくみそおでん		うずらたまご,あつあげ,ちくわ,こんぶ,とり肉,大豆,みそ	さとう,油	だいこん,こんにゃく,しょうが	31.4
	いかのさらさあげ		いか	こむぎこ,でんぱん,油	しょうが	862
	ごまあえ			さとう,ごま	こまつな,キャベツ	38.8
3 水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦	636	
	やさいスープ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	21.3
	まめまめバーグ		レモンポーク,だいず,大豆,とうふ,たまご,牛乳	油,パンこ	にんじん,たまねぎ	788
	ゆずドレッシングサラダ		ひじき,糸かまぼこ		だいこん,キャベツ	25.5
	ココアプリン		アガー,とうにゅう	さとう		
4 木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦	627	
	ぼっかけ		とりにく,あげ	油,里いも,さとう,でんぱん	にんじん,ごぼう,こんにゃく,ほししいたけ,葉ねぎ	26.6
	ささみとじゃがいものレモンに		ささみ	でんぱん,じゃがいも,油,さとう	レモン果汁	776
	だいこんサラダ		ツナ	さとう,ごま油	だいこん,たくあん,切り干しだいこん,コーン,レモン果汁	32.7
5 金	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦	666	
	キムチチゲ		レモンポーク,とうふ		たまねぎ,にんじん,こんにゃく,はくさい,しめじ,はくさいキムチ,にら	26.0
	ホキのオニオンマヨネーズやき		ホキ	バター,マヨネーズ,コーンスターチ	コーン,たまねぎ	836
	ダブルポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも,さつまいも,さとう,ごまドレッシング	きゅうり,レモン果汁	33.0
8 月	減量麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦	651	
	にくじゃが	弓削中なし	レモンポーク	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さやいんげん	26.1
	レバーのかみかみあえ		とりレバー,みそ	でんぱん,油,こむぎこ,さとう	れんこん,ごぼう	810
	ごまじゃこあえ		ちりめんじゃこ	ごま	ほうれんそう,キャベツ,もやし	31.7
9 火	減量麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦	636	
	ポトフ		レモンポーク,ウィンナー	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ	21.4
	りんごのケーキ		たまご,とうにゅう	さとう,こむぎこ,バター	りんご	786
	あおじそドレッシングサラダ		ロースハム		ブロッコリー,だいこん,コーン,きゅうり	25.9
	カレーじゃこ		ちりめんじゃこ	さとう		
10 水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦	666	
	だいこんのそぼろに		レモンポーク,だいず,あつあげ	さとう,でんぱん	しょうが,だいこん,にんじん,さやいんげん	23.9
	れんこんのすりみあげ		すりみ,とうふ,たまご	パンこ,油	れんこん,たまねぎ	829
	しそあえ			ごま	きゅうり,キャベツ,あかじそ	28.9
11 木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦	648	
	ふゆやさいのシチュー		とりにく,牛乳	油,じゃがいも,バター,こむぎこ	かぶ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,しめじ	28.9
	ツナのオムレツ		ツナ,たまご	油,さとう	たまねぎ,にんじん,きくらげ,葉ねぎ	793
	ひじきサラダ		ひじき,ささみ	さとう,ごま	きゅうり,もやし,レモン果汁	35.4
	みかん				みかん	

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小豆・緑豆・小豆白質・中豆・中豆白質
		血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
12 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		660
	チキンカレー	とりにく	油,じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,グリーンピース	26.2
	おさかなナッツ	かえり	カシューナッツ,アーモンド,さとう		808
	うめドレッシングサラダ	ツナ	ごま,オリーブ油,さとう	だいこん,にんじん,きゅうり,うめぼし	31.3
	ヨーグルト	ヨーグルト			
15 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		664
	なめこのみそしる	とうふ,あげ,みそ		なめこ,たまねぎ,にんじん,えのき,葉ねぎ	24.6
	さばのたつたあげ	さば	でんぱん,こむぎこ,油	しょうが	852
	かぶのサラダ	ささみ	さとう,オリーブ油	きゅうり,かぶ,コーン	31.4
16 火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		641
	はくさいとにくだんごのスープ	レモンポーク,とりにく,たまご	パンこ	しょうが,きくらげ,にんじん,はくさい	27.1
	さといものグラタン	とりにく,牛乳,チーズ	里いも,油,バター,こむぎこ	たまねぎ,しめじ	795
	きりぼしだいこんのごまあえ	ツナ	さとう,ごま	こまつな,切り干しだいこん	33.0
17 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		657
	とうふのカレーそぼろに	とうふ,レモンポーク	ごま油,さとう,でんぱん	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,グリーンピース	23.5
	ジャーマンポテト	ウィンナー	じゃがいも,バター	たまねぎ	813
	はるさめサラダ	ささみ	はるさめ,さとう,ごま油	きゅうり,もやし	28.3
18 木	麦ごはん・牛乳		米,麦		657
	しらたまだんごじる	あつあげ	白玉だんご	だいこん,にんじん,はくさい,葉ねぎ	25.3
	さかなのごまみそあえ	ホキ,みそ	でんぱん,油,里いも,さとう,ごま	れんこん	820
	かみかみあえ	さきいか	さとう	きゅうり,コーン,こまつな	30.9
19 金	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		700
	レタスとたまごのスープ	ベーコン,たまご	油,じゃがいも,でんぱん	たまねぎ,にんじん,レタス	24.3
	チキンカツ	とりにく,たまご	こむぎこ,パンこ,油		844
	カラフルサラダ	サンタさんのいちごケーキ クリスマスのショコラケーキ クリスマスカップデザート	ドレッシング	カリフラワー,ブロッコリー,にんじん,きゅうり,コーン	29.2
	セレクトデザート		セレクトデザート		
22 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		617
	けんちんじる	とり肉,とうふ	油,里いも,ごま油	にんじん,ごぼう,ほししいたけ,だいこん,こんにゃく,葉ねぎ	26.8
	さかなのかぼちゃみそやき	メルルーサ,みそ	マヨネーズ,さとう,コーンスターチ	かぼちゃ	773
	ゆずかあえ		さとう	ほうれん草,はくさい,ゆず	34.2
	ひじきふりかけ	ちりめんじゃこ,ひじき	さとう	あかじそ	
23 火	あげパン	きなこ,牛乳	油,さとう,パン		648
	えいようぞうすい	とりにく,とうふ,たまご	米	にんじん,はくさい,葉ねぎ	25.4
	チャプチェ	レモンポーク	はるさめ,さとう,でんぱん,ごま油,ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,こまつな	894
	スイートポテトサラダ	ささみ	さつまいも,ごまドレッシング	きゅうり,レモン果汁	34.1
24 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		661
	にくどうふ	レモンポーク,とうふ	さとう	ごぼう,たまねぎ,こんにゃく,はくさい,にんじん,しゅんぎく,白ねぎ,えのき	27.2
	ふゆやさいのオムレツ	たまご,ウィンナー	バター	かぶ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー	820
	はなやさいのごまずあえ	わかめ	さとう,ごま	カリフラワー,ほうれんそう,キャベツ	33.2

材料の都合で、献立を変更することがあります。

