

令和7年度

12月 こんだてひょう



昭和村学校給食センター



◎ 今月の地場産の食材 ◎

米・こんにゃく・こまつな
チンゲンサイ・ほうれんそう など

学校給食摂取基準

エネルギー：小650kcal 中830kcal カルシウム：小350mg 中450mg 塩分：小2g未満 中2.5g未満

今月の平均

エネルギー：小645kcal 中779kcal カルシウム：小366mg 中403mg 塩分：小2.3g 中2.9g

日	曜	献立名	あか おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのものとなる	エネルギー-(kcal) 加熱(kcal)
1	月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
		いわしハンバーグ	いわし 大豆	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく だいこん えのき	マッシュポテト 三温糖 片栗粉	小 635 中 537
		切り干し大根の煮物	油揚げ	にんじん 切り干し大根 しいたけ しらたき	三温糖 油	中 771 小 631
		よかつペ汁	生揚げ	にんじん ごぼう はくさい しめじ かぼちゃ ねぎ		
2	火	パックうどん・牛乳	牛乳		うどん	
		かきあげ		たまねぎ にんじん かぼちゃ	小麦粉 さつまいも 油	小 655 中 362
		ごまあえ		キャベツ さやいんげん こまつな にんじん	三温糖 ごま	中 747 小 392
		うどんの汁	豚肉 油揚げ わかめ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	油	
3	水	背割りコッペパン・牛乳	牛乳		コッペパン	
		スラッピージョー	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ しょうが	パン粉 三温糖 油	小 672 中 329
		カラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ビーマン 黄ビーマン	フレンチドレッシング	中 809 小 354
		ぽかぽかスープ		たまねぎ にんじん コーン トマト	マカロニ ジャガイモ	
4	木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
		かぼちゃひき肉フライ	豚肉 大豆	かぼちゃ たまねぎ	パン粉 小麦粉	小 648 中 307
		れんこんサラダ	かつお節	れんこん キャベツ こまつな コーン	三温糖	中 786 小 329
		みそ汁		たまねぎ にんじん もやし にら		
5	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
		さわらの西京焼き	さわら			小 669 中 304
		きんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	ごま 三温糖	中 782 小 324
		なっからうんぬん田舎汁	豆腐	にんじん しいたけ だいこん ねぎ	じゃがいも	
8	月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
		ツナじゃが	まぐろ	たまねぎ にんじん しょうが しらたき	じゃがいも 三温糖	小 567 中 356
		かみかみあえ		キャベツ こまつな にんじん もやし	三温糖	中 767 小 390
		なめこ汁	豆腐	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ なめこ		
9	火	わかめごはん・牛乳	牛乳 わかめ		精白米 玄米	
		からあげ②③	鶏肉	にんにく しょうが	薄力粉 片栗粉 三温糖 油 ごま油	小 718 中 343
		シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー こまつな 赤ビーマン	三温糖 クルトン シーザードレッシング	中 860 小 369
		豚汁	豚肉 生揚げ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも	
		みかん		みかん	テーマ「大人気 給食！！」	
10	水	チョコチップパン 牛乳	牛乳		チョコチップパン	
		チキンナゲット②③	鶏肉 大豆		小麦粉 パン粉	小 671 中 354
		だいこんサラダ		はくさい だいこん ほうれんそう コーン	うま塩ドレッシング	中 861 小 396
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	じゃがいも マカロニ	
11	木	菜飯・牛乳	牛乳	菜	精白米 玄米	
		鶏肉とがんものの煮物	がんもどき 鶏肉	にんじん さやいんげん	三温糖 ごま油	小 604 中 366
		ごぼうサラダ	かつお節	キャベツ ほうれんそう コーン ごぼう	三温糖 ノンエッグマヨネーズ	中 720 小 399
		こしね汁	豆腐 油揚げ	にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく	じゃがいも 油	

日	曜	献立名	あか おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのもとになる	I柿汁-(kcal) 加水分(mg)
12	金	パック中華麺・牛乳	牛乳	福岡ソフトバンクホークス優勝記念	中華麺	
		揚げぎょうざ②③	鶏肉 大豆	キャベツ にら	小麦粉 パン粉	小 654 353
		パンパンジーサラダ	鶏肉	こまつな キャベツ にんじん きゅうり	ごま ドレッシング	中 796 382
		博多とんこつ ラーメンスープ	豚肉 なると	ねぎ にんじん たけのこ もやし はくさい チングンサイ しょうが にんにく	油	
15	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	カツカレーにして 食べるとおいしいよ		精白米 麦
		チキンカツ	鶏肉 大豆			パン粉 小麦粉 油 小 677 354
		カレー	豆乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも 油 中 847 405	
		赤黄緑サラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	かんきつドレッシング	
16	火	麦ごはん・牛乳	牛乳			精白米 麦
		豆腐そぼろ	豆腐 大豆 豚肉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	油 小 611 435	
		こぎねサラダ	油揚げ	キャベツ こまつな にんじん コーン	うま塩ドレッシング 中 732 486	
		みそ汁	生揚げ わかめ	にんじん はくさい ねぎ		
17	水	ミルクパン・牛乳	牛乳			ミルクパン
		ハーブチキン	鶏肉	にんにく バジル		小 620 366
		イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	イタリアンドレッシング 中 756 401	
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん チングンサイ		
18	木	ごはん・牛乳	牛乳	~北海道～ どさんこ汁		精白米
		茶わん蒸し風たまごやき	卵 凍り豆腐 かまぼこ	しいたけ	片栗粉 小 562 313	
		ごまこんぶあえ	塩こんぶ	こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま 中 665 335	
		どさんこ汁	豚肉	にんじん たまねぎ コーン ねぎ にんにく	じゃがいも ごま油	
19	金	ふりかけ	かつお節 のり			さとう
		チャーハン・牛乳	牛乳 ベーコン	ピーマン ねぎ コーン	油	
		にんじんしゅうまい②③	たら 豚肉	たまねぎ にんじん コーン トマト	ごま さとう 小 651 394	
		ナムル		こまつな キャベツ きゅうり えのき 赤ピーマン	ナムルドレッシング ごま 中 774 413	
		わかめスープ	わかめ なると	たまねぎ にんじん しめじ		
22	月	ヨーグルト	ヨーグルト			
		ごはん・牛乳	牛乳			精白米
		バサの竜田揚げ	バサ	「バサ」とは、ナマズのなかま	しょうが 片栗粉 小 631 303	
		和風ゆずサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	ゆずドレッシング 中 744 321	
23	火	冬至かぼちゃのみそ汁	油揚げ	にんじん だいこん しめじ かぼちゃ ねぎ		
		玄米ごはん・牛乳	牛乳			精白米 玄米
		タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	しょうが にんにく	はちみつ 小 623 312	
		ぴよぴよサラダ	ひよこまめ 大豆	こまつな きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	ごま油 三温糖 中 744 321	
24	水	わんたんスープ		ねぎ にんじん しめじ はくさい にんにく チングンサイ	わんたん	
		プランコッペパン 牛乳	牛乳			プランコッペパン
		△もみの木ハンバーグ デミグラスソース	豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう 小 840 491	
		マカロニえんとつサラダ		きゅべつ きゅうり にんじん	マカロニ 中 934 591	
		メリクリコーンポタージュ	いんげんまめ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん コーン	じゃがいも	
		サンタさんからのプレゼント 缶カップデザート	豆乳			