

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とになる	エネルギー(kcal) 加減量(mg)
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 635 537
		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 771 631
		よかっぺ汁	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	バックうどん・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 655 362
		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 747 392
		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	
		スラッピーショー	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ しょうが	パン粉 三温糖 油	小 672 329
		カラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン	フレンチドレッシング	中 809 354
		ぼかぼかスープ		たまねぎ にんじん コーン トマト	マカロニ じゃがいも	
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 648 307
		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 786 329
		みぞ汁		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 669 304
		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 782 324
		なっからうんめえ田舎汁	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 567 356
		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 767 390
		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 718 343
		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 赤ピーマン	三温糖 クルトン シーザードレッシング	中 860 369
		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		
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 671 354
		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 861 396
		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 604 366
		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 720 399
		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	

昭和中学校

★リクエスト★

テーマ「大人気 給食！！」

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	エネルギー(kcal) カロリー(mg)	
12	金	バック中華麺・牛乳	牛乳	福岡ソフトバンクホークス優勝記念	中華麺	小 654 中 353 796 382	
		揚げぎょうざ②③	鶏肉 大豆		キャベツ にら		小麦粉 パン粉
		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
		博多とんこつ ラーメンスープ	豚肉 なんと		ねぎ にんじん たけのこ もやし はくさい チンゲンサイ 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	小 677 中 354 847 405	
		チキンカツ	鶏肉 大豆				パン粉 小麦粉 油
		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
		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	小 611 中 435 732 486	
		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		
		こぎつねサラダ	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		
		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	小 620 中 366 756 401	
		ハーブチキン	鶏肉	にんにく バジル			
		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		
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ			
18	木	ごはん・牛乳	牛乳	～北海道～ どさんこ汁	精白米	小 562 中 313 665 335	
		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
		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
		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
		ふりかけ	かつお節 のり				さとう
19	金	チャーハン・牛乳	牛乳 ベーコン	ピーマン ねぎ コーン	油	小 651 中 394 774 413	
		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		
		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		
		わかめスープ	わかめ なんと	たまねぎ にんじん しめじ			
		ヨーグルト	ヨーグルト				
22	月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 631 中 303 744 321	
		バサの竜田揚げ	バサ	しょうが	片栗粉		
		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		
		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			
23	火	玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 玄米	小 623 中 312 744 321	
		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		
		びよびよサラダ	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		
		わんたんスープ		ねぎ にんじん しめじ はくさい にんにく チンゲンサイ	わんたん		
24	水	ブランコッパン 牛乳	牛乳		ブランコッパン	小 840 中 491 934 591	
		△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
		マカロニえんとつサラダ			きゃべつ きゅうり にんじん		マカロニ
		メリクリコーンポターージュ	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				