



令和7年 12月 学校給食献立予定表

上天草市立上共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					き	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	げつ 月	ごはん		みそおでん バンサンス 切り干し大根のふりかけ	こめ こんにやく さといも さとう ごま はるさめ ごま油	牛乳 とりにく ハム こんぶ 厚揚げ うずらの卵 ちくわ かつお節 卵 ちりめん	だいこん にんじん しょうが きゅうり もやし キャベツ しいたけ	650 26.9
2	か 火	むぎ はん 麦ご飯		かぼちゃのみそ汁 さばのオリーブオイル焼き れんこんチップス	こめ 小麦 オリーブオイル	牛乳 油揚げ さば	かぼちゃ たまねぎ ねぎ パセリ れんこん えのきたけ	682 23.4
3	すい 水	マール 蒸しパン		ポトフ マスタード和え	小麦粉 ココア じゃがいも ごま さとう あぶら チョコ	牛乳 ウィンナー とりにく	たまねぎ にんじん れんこん きゅうり いんげん キャベツ	655 19.8
4	もく 木	ごはん		根菜のみそ汁 鶏の香り焼き もやしとこまつなゆかり和え	こめ じゃがいも ごま油 ラー油 さつまいも	牛乳 厚揚げ とりにく	だいこん れんこん にんじん ごぼう ねぎ にんにく もやし こまつな キャベツ ゆかり	621 23.5
5	きん 金	食パン		トックスープ ごぼうおからメンチカツ ごまドレサダ	食パン トック でんぷん パン粉 小麦粉 ごま油 ドレッシング	牛乳 ハム ウィンナー ぶたにく おから たまご あおのり	たまねぎ キャベツ にら しいたけ にんじん ごぼう きゅうり はくさい (キムチ)	623 24.2
8	げつ 月	ごはん		かきたま汁 さんまみぞれ煮 干草和え	こめ でんぷん ごま さとう	牛乳 たまご 豆腐 さんま	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう コーン もやし キャベツ きぬさや	608 25.3
9	か 火	たいめし		あおさのみそ汁 エリンギ揚げ わかめのサラダ・みかん	こめ さとう 小麦粉 ごま油 じゃがいも さとう	牛乳 かまぼこ 豆腐 たい あおのり わかめ	しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ エリンギ きゅうり にんじん ピーマン みかん	622 21.6
10	すい 水	まる 丸パン		ビーフシチュー 鉄分サラダ 焼き芋	まる 丸パン さとう じゃがいも ごま さつまいも	牛乳 ハム ぎゅうにく 生クリーム ひじき	にんじん たまねぎ にんにく もやし こまつな えだまめ	649 22.1
11	もく 木	味の旅 いなりずし		かしわのひきずり あか いた 赤みそ炒め	こめ さとう ごま油 糸こんにやく	牛乳 油揚げ 厚揚げ ぶたにく とりにく	にんじん ごぼう しいたけ はくさい たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	656 23.4
12	きん 金	コッペパン		カレーうどん ちくわのいそべ揚げ ポテトサラダ	コッペパン さとう あぶら 小麦粉 うどんめん じゃがいも	牛乳 ハム とりにく ちくわ あおのり	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり しいたけ	624 22.7
15	げつ 月	むぎ はん 麦ご飯		ふゆやさい 冬野菜カレー はくさい 白菜とりんごのサラダ	こめ 小麦 さといも さつまいも	牛乳 ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが ほうれんそう りんご はくさい きゅうり	608 18.7
16	か 火	はん ご飯		こんぶいりスープ ゆーりんちー 油淋鶏 きのこの中華和え	こめ ごま 小麦粉 でんぷん さとう ごま油	牛乳 かまぼこ とうふ とりにく ツナ こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが もやし しめじ エリンギ ほうれんそう	646 24.9
17	すい 水	食パン		カルボナーラ風スパゲティ スタミナサラダ りんごジャム	食パン バター スパゲティ ジャム オリーブオイル	牛乳 ベーコン 生クリーム たまご チーズ ぶたにく	マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ レタス きゅうり パセリ	700 27.3
18	もく 木	ふるさとくまさんデー ごはん		だご汁 でんがく 田楽 かみかみ高菜	こめ 小麦粉 白玉粉 こんにやく さとう ごま ごま油	牛乳 厚揚げ 大豆 ちりめん ひじき とりにく 油揚げ	にんじん はくさい たかな もやし ねぎ しいたけ	660 24.3
19	きん 金	ココア 揚げパン		ABCスープ コロコロサラダ	コッペパン さとう マカロニ 米粉 ごま あぶら さつまいも	牛乳 きなこ ハム 大豆 ぶたにく かつお節	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ えだまめ コーン	600 21.0
22	げつ 月	冬至 ごはん		うんも に 運盛り煮 さんまゆず味噌煮 ゆき 雪かまサラダ	こめ さとう ごま油	牛乳 ぶたにく さんま かんてん かまぼこ たまご	かぼちゃ れんこん にんじん きゅうり	641 25.8
23	か 火	ごはん		スーミータン みどりのぎょうざ カリフラワー炒め	こめ でんぷん さとう あぶら 小麦粉	牛乳 ぶたにく ウィンナー ぎょうざ ハム とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン きくらげ こまつな しめじ カリフラワー もやし エリンギ えのきたけ	612 21.9
24	すい 水	★クリスマス献立 丸パン		ホワイトシチュー 手羽元の赤ワイン煮 スターサラダ・セレクトデザート	まる 丸パン さとう あぶら さつまいも じゃがいも バター 小麦粉 デザート	牛乳 ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ にんじん カリフラワー キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 にんにく ピーマン	742 28.2

※献立は都合により変更することがあります。