



れいわねん
令和7年 12月 学校給食献立予定表

かみあまくさしり つかみきょうどうちゅうりじょう
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	からだのちようしをととのえる		
1	げつ 月	ごはん		みそおでん パンサンス きり干し大根のふりかけ	こめ こんにゃく さといも さとうごま はるさめ ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 厚揚げ かつお節	ハム こんぶ うずらの卵 ぶし たまご 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 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 むぎ 米 麦 オリーブオイル	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあ 油揚げ さば		かぼちゃ たまねぎ ねぎ パセリ れんこん えのきだけ	682 23.4
3	すい 水	マーブル 蒸しパン		ポトフ マスタード和え	こむぎこ 小麦粉 ココア じゃがいも ごま さとう あぶら チョコ	ぎゅうにゅう 牛乳	ワインナー 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		こんさい 根菜のみそ汁 とりの香り焼き もやしとこまつなゆかり和え	こめ じゃがいも あぶら ゆ ごま油 ラー油 さつまいも	ぎゅうにゅう 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	じょくパン		トックスープ ごぼうおからメンチカツ ごまドレサラダ	しょく 食パン トック でんぶん パン粉 こむぎこ あぶら 小麦粉 ごま油 ドレッシング	ぎゅうにゅう 牛乳	ハム ワインナー 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 千草和え	こめ でんぶん 米 でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐 さんま	たまご 豆腐 さんま	たまねぎ にんじん えのきだけ 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 こむぎこ あぶら 小麦粉 ごま油 じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 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 じやがいも ごま さつまいも	ぎゅうにゅう 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	あじ 味の旅 いなりすし		かしわのひきずり 赤みそ炒め	こめ さとう あぶら ごま油 糸こんにゃく	ぎゅうにゅう 牛乳 油揚げ あつあ 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	ぎゅうにゅう 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 麦ご飯		ふゆやさい 冬野菜カレー 白菜とりんごのサラダ	こめ むぎ 米 麦 さといも さつまいも	ぎゅうにゅう 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 ゆーりんらー 油淋鶏 きのこの中華和え	こめ ごま こむぎこ でんぶん 小麦粉 でんぶん さとう ごま油	ぎゅうにゅう 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	じょくパン		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	しょく 食パン バター スパゲティ ジャム オリーブオイル	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン なま 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 田楽 かみかみ高菜	こめ こむぎこ 小麦粉 白玉粉 こんにゃく さとう ごま ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳 厚揚げ だいす 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 こめこ マカロニ 米粉 ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこ ハム だいす 大豆 ぶたにく かつお節		にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ えだまめ コーン	600 21.0
22	げつ 月	●冬至 ごはん		うんち 運盛り煮 さんまゆず味噌煮 雪かまサラダ	こめ さとう あぶら ごま油	ぎゅうにゅう 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		スミーダン みどりのぎょうざ カリフラワー炒め	こめ でんぶん さとう あぶら こむぎこ 小麦粉	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ワインナー 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 えのきだけ	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 てばもと 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 こむぎこ 小麦粉 デザート	ぎゅうにゅう 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。