



12月

## こんだてひょう

令和7年度  
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (パ-ジュ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう！

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 たんぱくしつ
					ねつやちからになる (き)	ちやにくやほねになる (あか)	からだのちょうしきととのえる (みどり)	
1	げつ	●麦ごはん	牛乳	○みそ煮 ◆野菜の梅マヨあえ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう うずらたまご あつあげ ぶたにく スキムミルク みそ	にんじん だいこん えだまめ きゅうり キャベツ ねりうめ	613 23.3
2	か	◆揚げパン	牛乳	○クラムチャウダー ★わかめとツナのごまサラダ	コッペパン あぶら さとう くろざとう じやがいも ごま	きなこ ぎゅうにゅう あさり ベーコン スキムミルク わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	628 25.6
3	すい	●麦ごはん	牛乳	○豚汁 ◆子持ちししゃもフライ ◆ひじきのマヨサラダ	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だし (いりこ) ししゃもフライ ひじき ちくわ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	582 23.1
4	もく	●わかめごはん	牛乳	○煮込みうどん ◆にんじんサラダ みかん	こめ むぎ うどんめん あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ ツナ たまご だし (いりこ)	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり みかん	613 23.5
5	きん	●麦ごはん	牛乳	○のっ佩汁 ◆さばのごまだれ焼き ◆キムチあえ	こめ むぎ さといも でんぶん ごま さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう あつあげ だし (こんぶ・かつおぶし) こんぶ さば とりにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり はくさい はくさいキムチ	621 26.7
ふるさとくまさん デー			牛乳	○じゃがいものミルクスープ ◆オムレツ ◆ツナとブロッコリーのサラダ	こめ むぎ あぶら ジャがいも ごま	とりにく ぎゅうにゅう ツナ ウィンナー オムレツ	にんじん たまねぎ にんにく こまつな ブロッコリー きゅうり コーン パセリ	599 23.7
8	げつ	●キャロット ライス		○大豆とひき肉のトマト煮 ◆マカロニサラダ	しょくパン ジャがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ さとう	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり コーン トマト にんにく マッシュルーム	609 26.4
9	か	しょくパン		○マー婆ー豆腐 ◆春雨のあえもの	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす たまご みそ	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ にら きゅうり にんにく しょうが	614 24.2
11	もく	冬野菜カレー ライス (■麦 ごはん)	牛乳	■冬野菜カレー ◆切干大根のサラダ	こめ むぎ ジャがいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー にんにく きりぼしだいこん しょうが	633 21.6
12	きん	●麦ごはん	牛乳	○みそ汁 ◆にらときくらげのあえもの ◆魚のかば焼き	こめ むぎ ごま さとう じやがいも ごまあぶら こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ だし (いりこ) いわし みそ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり にら きくらげ しょうが	633 23.6
15	げつ	●麦ごはん	牛乳	○肉じゃが ◆野菜のカレーマヨサラダ ●手作りふりかけ	こめ むぎ ジャがいも しらたき さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ かつおぶし あおのり みそ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり しそふりかけ	605 23.6
16	か	トマトパン	牛乳	○クリームスパゲティ ◆ナツツサラダ ★りんご	トマトパン スパゲティ アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン あさり スキムミルク チーズ	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ りんご	629 23.3
17	すい	●麦ごはん	牛乳	○さつまいも ◆いわしのおかか煮 ◆千草あえ	こめ むぎ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし (いりこ) いわしおかかに みそ たまご	にんじん だいこん ごぼう キャベツ こまつな ねぎ	628 24.2
18	もく	ハヤシライス (■麦ごはん)	牛乳	■ハヤシルウ ◆コロコロピーンズサラダ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ミックスピーンズ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト きゅうり にんにく グリンピース	657 24.0
あじのたび ～とやまけん～			牛乳	○三日の団子汁 ◆ブリフライ ◆昆布あえ	こめ むぎ もち あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ブリフライ こんぶ だし (こんぶ・かつおぶし)	にんじん だいこん しめじ ねぎ はくさい きゅうり	662 24.5
19	きん	●麦ごはん		○かぼちゃのそぼろ煮 ◆ゆずなます ●手作り佃煮	こめ むぎ ジャがいも さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ いりこ かつおぶし こんぶ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ だいこん ゆず しょうが	604 23.4
22	げつ	●麦ごはん		○オニオヌープ ◆フライドチキン ◆グリーンサラダ クリスマスケーキ	まるパン でんぶん こむぎこ あぶら ケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ブロッコリー パセリ	600 23.5
23	か	まる丸パン	牛乳					

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります