



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-ヅ1） ○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	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー	
					ねつやちからになる（き）	ちやにくやほねになる（あか）	からだのちょうしをととのえる（みどり）	たんぱくしつ	
1	げつ	● <small>むぎ</small> 麦ごはん		○みそ煮 ◆ <small>やさい</small> 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kim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	◆ <small>あ</small> 揚げパン		○クラムチャウダー ★わかめとツナのごまサラダ	コッパン あぶら さとう くらざとう じゃがいも ごま	きなこ ぎゅうにゅう あさり ベーコン スkim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	● <small>むぎ</small> 麦ごはん		○豚汁 ◆ <small>こめ</small> 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		○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	● <small>むぎ</small> 麦ごはん		○のっぺ汁 ◆さばのごまだれ焼き ◆キムチあえ	こめ むぎ さといも でんぷん 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					○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 じゃがいも 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	しよくパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ さとう	ぎゅうにゅう だいず 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	
10	すい	● <small>むぎ</small> 麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆ <small>はるさめ</small> 春雨のあえもの	こめ むぎ さとう でんぷん 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 だいず 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	<small>ふゆやさい</small> 冬野菜カレー ライス（● <small>むぎ</small> 麦ごはん）		■ <small>ふゆやさい</small> 冬野菜カレー ◆ <small>きりぼしだいこん</small> 切干大根のサラダ	こめ むぎ じゃがいも 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	● <small>むぎ</small> 麦ごはん		○みそ汁 ◆にらときくらげのあえもの ◆ <small>さかな</small> 魚のかば焼き	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも 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	● <small>むぎ</small> 麦ごはん		○肉じゃが ◆ <small>やさい</small> 野菜のカレーマヨサラダ ● <small>てつく</small> 手作りふりかけ	こめ むぎ じゃがいも 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	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		○クリームスパゲティ ◆ナッツサラダ ★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	● <small>むぎ</small> 麦ごはん		○さつま汁 ◆いわしのおかか煮 ◆ <small>ちくさ</small> 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 （● <small>むぎ</small> 麦ごはん）		■ハヤシルウ ◆コロコロビーンズサラダ	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 ミックスビーンズ 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～					○三日の団子汁 ◆プリフライ ◆ <small>こんぶ</small> 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 プリフライ 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	● <small>むぎ</small> 麦ごはん							
22	げつ	● <small>むぎ</small> 麦ごはん		○かぼちゃのそぼろ煮 ◆ゆずなます ● <small>てつく つくだに</small> 手作り佃煮	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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	
セレクトきゅうしょく					○オニオンスープ ◆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 でんぷん 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 パン							

※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