



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（バ-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）	からだのしょうしをととのえる（みどり）	
1	げつ	● むぎ 麦ごはん		○みそ煮 ◆ やさい 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	◆ あ 揚げパン		○クラムチャウダー ★わかめとツナのごまサラダ	コッペパン あぶら さとう くるざとう 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	● むぎ 麦ごはん		○ とんじろ 豚汁 ◆ こも 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		○ にこ 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	● むぎ 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
8	げつ	●キャロット ライス		○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
				○大豆とひき肉のトマト煮 ◆マカロニサラダ	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
9	か	● しよく 食パン		○ だいず 大豆とひき肉のトマト煮 ◆マカロニサラダ	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
10	すい	● むぎ 麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆ はるさめ 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 なら きゅうり にんにく しょうが	614 24.2
11	もく	● ふゆ 冬野菜カレー ライス（ むぎ 麦 ごはん）		■ ふゆ 冬野菜カレー ◆ きりぼし だいこん切干大根のサラダ	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	● むぎ 麦ごはん		○みそ汁 ◆にらときくらげのあえもの ◆ さかな 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 なら きくらげ しょうが	633 23.6
15	げつ	● むぎ 麦ごはん		○ にく 肉じゃが ◆ やさい 野菜のカレーマヨサラダ ● てつく 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	● むぎ 麦ごはん		○さつま汁 ◆いわしのおかか煮 ◆ ちくさ 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 （ むぎ 麦ごはん）		■ハヤシルウ ◆ココロロビーンズサラダ	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
19 22	きん げつ	● むぎ 麦ごはん ● むぎ 麦ごはん		○ みつか 三日の団子汁 ◆プリフライ ◆ こんぶ 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
				○かぼちゃのそぼろ煮 ◆ゆずなます ● てつく 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
23	か	● まる 丸パン		○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

※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