



# 12月こん立て予定表

2025

山鹿小学校

ひ よ	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
				ちからやねつになる	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 月	やまがのひ からいもごはん	牛乳	かきたまじる どりのからあげ ごぼうサラダ	こめ むぎ ジャガイモ こむぎこ でんぶん あぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく	にんじん ねぎ えだまめ たまねぎ しいたけ きゅうり コーン ごぼう にんにく きゅうり	644 26.2
	ごはん	牛乳	だいこんのみぞしる さかなのピリからやき はくさいのおかあえ	こめ ジャガイモ さとう	ぎゅうにゅう なんかんあげ どうふ わかめ みそ ホキ かつおぶし	だいこん たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ りんご はくさい	503 25.3
3 水	あまざけとおいもの むしパン	牛乳	ミートボールのケ チャップに じゃがいもといりこの あげがらめ	こむぎこ さとう あぶら さつまいも じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう だいす いりこ あずき とりにく ミートボール	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん トマト セロリ	592 20.0
4 木	むぎごはん えごまぶりかけ	牛乳	サムゲタンふうスープ だいこんとはるさめの びりカラいため	こめ むぎ あぶら もちごめ さとう でんぶん ごまあぶら みずあめ コーンスター いも はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ のり かつおぶし	しょうが にんにく しいたけ レンコン ねぎ しょうが かぼちゃ だいこんば だいこん えごま にんじん たけのこ こまつな	561 25.6
5 金	コッペパン きなこクリーム	牛乳	ソースやきそば さつまいもサラダ	コッペパン スパゲティ あぶら さつまいも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら ハム きなこクリーム	たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし きゅうり えだまめ	695 26.0
8 月	スタミナピラフ	牛乳	トマトとたまごの スープ	こめ マーガリン ごま あぶら さとう ジャガイも でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく たまご とりにく	たまねぎ コーン ねぎ にんにく レタス トマト グリンピース パセリ セロリ	504 21.8
9 火	むぎごはん	牛乳	はくさいのみぞしる さけのハーブやき こまつなきなこあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう わかめ さけ あつあげ みそ きなこ	はくさい だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ こまつな もやし にんじん	507 27.7
10 水	こくとうパン	牛乳	ビーフシチュー まめまめサラダ	くろざとうパン あぶら ジャガイも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム てぼう とりにく ひよこまめ レットキドニー あおえんどうまめ	にんじん たまねぎ コーン にんにく トマト きゅうり インゲン グリンピース えだまめ セロリ	622 24.4
11 木	もぐもぐどんぶり	牛乳	マーalker だいこん いちごムース	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも ごま みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく みそ だいす ちりめん とうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん レンコン ごぼう いちご	696 24.5
12 金	はなむすびごはん	牛乳	てつかに ちぐさやき	こめ あぶら さとう こんにゃく さといも でんぶん	ぎゅうにく とりにく あつあげ みそ たまご ぎゅうにく	れんこん にんじん ねぎ こんにゃく だいこん しいたけ しばづけ のざわな あおじそ あかかぶ	560 22.7
15 月	むぎごはん	牛乳	ピリからしるビーフン レバーとごぼうのあげ がらめ チョレギサラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう でんぶん みずあめ くろざとう ごま ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ のり	しょうが たまねぎ トマト ねぎ にんにく にんじん たけのこ ごぼう しいたけ キャベツ こまつな きゅうり もやし	595 23.5
16 火	やまがのひ たけのこごはん	牛乳	とりのごまみそに いりことナツツのミル クあえ	こめ あぶら さとう ジャガイも でんぶん ごま アーモンド こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あつあげ みそ だいす いりこ	たけのこ にんじん インゲン レンコン ごぼう しいたけ	580 25.9
17 水	パインパン	牛乳	はくさいスープ さかなのタルタルやき ささみのごまあえ	パインパン あぶら でんぶん ごまあぶら ごま かんてん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく さけ たまご チーズ さとう だいす	たまねぎ にんじん セロリ トマト だいこん はくさい キャベツ えのきたけ パセリ ごぼう インゲン しょうが	559 29.3
18 木	ふるさとくさんデー しょうがチャーハン	牛乳	トマトだんごじる ちくわのいそべあげ トマトゼリー	こめ ごまあぶら こむぎこ しらたまこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん とりにく ちくわ あおのり	しょうが コーン えだまめ ねぎ トマト だいこん にんじん はくさい しいたけ みかん	598 26.4
19 金	ミルクパン	牛乳	クリームシチュー パンフキンオムレツ みそドレッシングサラ ダ	ミルクパン マーガリン じゃがいも こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ みそ	にんにく たまねぎ きゅうり にんじん しめじ だいこん コーン パセリ キャベツ もやし かぼちゃ	598 26.4
22 月	とうじ むぎごはん	牛乳	チゲふうみそしる さかなのゆずみそかけ たいがくかぼちや	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう あぶら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう たまご みそ ホキ	もやし はくさい キムチ ニラ ゆず かぼちゃ にんにく トマト たまねぎ	625 27.5
23 火	クリスマスデザート チキンカレー	牛乳	もみのきサラダ クリスマスセレクト ケーキ	こめ むぎ マーガリン じゃがいも こむぎこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく チーズ デザート	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン コーン ブロッコリー きゅうり キャベツ	607 20.2
24 水	ミルクパン	牛乳	トマトクリームスパゲ ティ あげじゃがサラダ	じゃがいも スパゲティ こめこ あぶら バター チーズ さとう なまクリーム ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム コーン トマト ほうれんそう えだまめ	629 27.9

\*献立は、都合により変更になることがあります。

\*マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。