



12月^{がつ}こん立^だて予定^{とよてい}表^{ひょう}

2025

山鹿小学校

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 たんぱく質
					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		かきたまじる とりのからあげ ごぼうサラダ	こめ むぎ じゃがいも 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
2	火	ごはん		だいこんのみそしる さかなのピリからやき はくさいのおかかあえ	こめ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう なんかんあげ とうふ 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		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 だいず 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 えごまふりかけ		サムゲタンふうスープ だいこんとはるさめの ぶりカラいため	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 コーンスターチ 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		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 てんがら 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		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 じゃがいも 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 グリーンピース パセリ セロリ	504 21.8
9	火	むぎごはん		はくさいのみそしる さけのハーブやき こまつなのきなこあえ	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		ビーフシチュー まめまめサラダ	くろざとうパン あぶら じゃがいも 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		マーボーだいこん 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 だいず 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		てっかに 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 のぎわな あおじそ あかかぶ	560 22.7
15	月	むぎごはん		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		とりのごまみそに いりことナッツのミルク あえ	こめ あぶら さとう じゃがいも 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 だいず 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		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 だいず	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	ふるさとくまさんデー しょうがチャーハン		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 あおりの	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		クリームシチュー パンプキンオムレツ 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		チゲふうみそしる さかなのゆずみそかけ だいがくかぼちゃ	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		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		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。