



# 12月の給食こんだて:



\*12月の学校給食の納付期限(口座振替日)は1月5日です。(I地区)

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こんだてめい           | ざいりょう               |                        |                                    | エネルギーKcal   |
|-------------|-------------|------------------|---------------------|------------------------|------------------------------------|-------------|
|             |             |                  | おもにエネルギーのもとになる食品    | おもに体をつくるもとになる食品        | おもに体の調子を整えるもとになる食品                 | たんぱく質g      |
| 1           | 月           | ごはん ぎゅうにゅう       | こめ                  | ぎゅうにゅう                 |                                    | 608<br>25.7 |
|             |             | はくさいじる           |                     | ぶたにく はんぺん              | はくさい ふかねぎ にんじん えのきたけ               |             |
|             |             | チキンカツ            | あぶら                 | チキンカツ                  |                                    |             |
|             |             | ゆでキャベツ ソース       |                     |                        | キャベツ                               |             |
| 2           | 火           | むぎごはん ぎゅうにゅう     | こめ むぎ               | ぎゅうにゅう                 |                                    | 668<br>21.8 |
|             |             | にくじゃが            | じゃがいも さとう あぶら       | ぎゅうにく                  | たまねぎ にんじん いんげん こんにやく               |             |
|             |             | きゅうりとはるさめのすのもの   | はるさめ ごま ごまあぶら さとう   |                        | きゅうり にんじん                          |             |
|             |             | ムース              | ムース                 |                        |                                    |             |
| 3           | 水           | くろざとうパン ぎゅうにゅう   | パン                  | ぎゅうにゅう                 |                                    | 622<br>26.6 |
|             |             | キャベツとたまごのスープ     | でんぶん                | ベーコン たまご               | キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ                |             |
|             |             | とりにくとレバーのマリアナソース | でんぶん あぶら さとう        | とりにく レバー               | しょうが パプリカ ピーマン たまねぎ                |             |
| 4           | 木           | ごはん ぎゅうにゅう       | こめ                  | ぎゅうにゅう                 |                                    | 632<br>24.4 |
|             |             | だぶ               | たまふ さとも でんぶん さとう    | とりにく とうふ はんぺん          | しいたけ にんじん こんにやく ごぼう                |             |
|             |             | イカのかりんあげ         | さとう でんぶん あぶら        | イカ                     |                                    |             |
|             |             | ほうれんそうのあえもの      | さとう                 |                        | ほうれんそう もやし にんじん                    |             |
| 5           | 金           | ごはん ぎゅうにゅう       | こめ                  | ぎゅうにゅう                 |                                    | 682<br>27.2 |
|             |             | ジャーチャンどうふ        | あぶら さとう でんぶん        | ぶたにく あつあげ みそ           | たまねぎ たけのこ にんじん ふかねぎ しいたけ しょうが にんにく |             |
|             |             | パオシュウ            |                     | パオシュウ                  |                                    |             |
|             |             | きりぼしだいこんのちゅうかあえ  | ごま ごまあぶら さとう        |                        | だいこん きゅうり とうもろこし                   |             |
| 8           | 月           | ごはん ぎゅうにゅう       | こめ                  | ぎゅうにゅう                 |                                    | 582<br>26.7 |
|             |             | ぶたじる             | じゃがいも               | あつあげ ぶたにく みそ           | たまねぎ こんにやく にんじん ごぼう こねぎ            |             |
|             |             | さかなのにつけ          | さとう                 | アカウオ                   | しょうが                               |             |
|             |             | だいこんときゅうりのあえもの   | ごま さとう              |                        | だいこん きゅうり                          |             |
| 9           | 火           | にんじんごはん          | こめ さとう              | あぶらあげ                  | にんじん                               | 626<br>22.8 |
|             |             | ぎゅうにゅう           |                     | ぎゅうにゅう                 |                                    |             |
|             |             | けんちんうどん          | うどん さとも             | とりにく はんぺん とうふ          | だいこん ふかねぎ                          |             |
|             |             | いりことごぼうのかきあげ     | こむぎこ あぶら            | たまご にぼし                | ごぼう たまねぎ                           |             |
| 10          | 水           | コッペパン ぎゅうにゅう     | パン                  | ぎゅうにゅう                 |                                    | 604<br>22.7 |
|             |             | ふゆやさいのシチュー       | じゃがいも こむぎこ あぶら パター  | ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム | たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー かぶ         |             |
|             |             | アーモンドサラダ         | アーモンド あぶら さとう       |                        | キャベツ きゅうり                          |             |
| 11          | 木           | ごはん ぎゅうにゅう       | こめ                  | ぎゅうにゅう                 |                                    | 641<br>21.3 |
|             |             | やさいわん            | でんぶん                | ちくわ                    | たけのこ ごぼう はくさい にんじん こねぎ しいたけ        |             |
|             |             | こうやどうふのそぼろあんかけ   | でんぶん しょうしんこ あぶら さとう | こひりどうふ ぶたにく            | たまねぎ にんじん いんげん しょうが                |             |
|             |             | みかん              |                     |                        | みかん                                |             |
| 12          | 金           | ポークカレーライス(むぎ)    | こめ むぎ じゃがいも あぶら     | ぶたにく ぎゅうにゅう            | たまねぎ にんじん りんご                      | 652<br>21.0 |
|             |             | ぎゅうにゅう           |                     | ぎゅうにゅう                 |                                    |             |
|             |             | ビーンズサラダ          | あぶら さとう しろいんげんまめ    |                        | えだまめ キャベツ                          |             |
| 15          | 月           | ごはん ぎゅうにゅう       | こめ                  | ぎゅうにゅう                 |                                    | 615<br>21.2 |
|             |             | しらたまじる           | しらたま                | とりにく                   | たまねぎ えのきたけ こまつな                    |             |
|             |             | メンチカツ            | あぶら                 | メンチカツ                  |                                    |             |
|             |             | ブロッコリーのごまあえ      | ごま さとう              |                        | キャベツ ブロッコリー                        |             |
| 16          | 火           | むぎごはん ぎゅうにゅう     | こめ むぎ               | ぎゅうにゅう                 |                                    | 643<br>18.9 |
|             |             | ワンタンスープ          | ワンタン ごまあぶら          | ぶたにく                   | チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし しょうが きくらげ     |             |
|             |             | はるまき             | はるまき あぶら            |                        |                                    |             |
|             |             | ちゅうかあえ           | ごまあぶら さとう           |                        | はくさい きゅうり にんじん                     |             |
| 17          | 水           | こめこパン ぎゅうにゅう     | パン                  | ぎゅうにゅう                 |                                    | 609<br>30.1 |
|             |             | ポトフ              | じゃがいも               | ウインナー                  | かぶ キャベツ にんじん セロリ                   |             |
|             |             | とりにくのこうそうやき      |                     | とりにく                   | パジル パセリ                            |             |
|             |             | ひよこまめとコーンのソテー    | あぶら ひよこまめ           | ベーコン                   | とうもろこし エリンギ                        |             |
| 18          | 木           | ごはん ぎゅうにゅう       | こめ                  | ぎゅうにゅう                 |                                    | 610<br>21.9 |
|             |             | つくねじる            |                     | つくね とうふ                | はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ふかねぎ           |             |
|             |             | キビナゴあおさフライ       | あぶら                 | キビナゴあおさフライ             |                                    |             |
|             |             | くわわかめのきんぴら       | さとう あぶら ごま          | ぶたにく くわわかめ             | にんじん いんげん こんにやく                    |             |
| 19          | 金           | ごはん ぎゅうにゅう       | こめ                  | ぎゅうにゅう                 |                                    | 648<br>25.6 |
|             |             | うまに              | じゃがいも さとう あぶら       | とりにく あげかまぼこ            | たまねぎ にんじん こんにやく いんげん               |             |
|             |             | なっとうみそ           | ごま さとう あぶら          | なっとう ぶたにく みそ           | こねぎ しょうが                           |             |
|             |             | しおもみきゅうり         |                     |                        | きゅうり                               |             |
| 22          | 月           | むぎごはん ぎゅうにゅう     | こめ むぎ               | ぎゅうにゅう                 |                                    | 588<br>20.4 |
|             |             | かぼちゃのもの          | じゃがいも さとう あぶら       | とりにく                   | かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ          |             |
|             |             | うらかみそぼろ          | さとう あぶら             | あげかまぼこ ぶたにく            | ごぼう にんじん もやし こんにやく                 |             |
| 23          | 火           | ごはん ぎゅうにゅう       | こめ                  | ぎゅうにゅう                 |                                    | 605<br>23.6 |
|             |             | レタススープ           | じゃがいも               | とりにく                   | レタス たまねぎ                           |             |
|             |             | さかなのみそマヨネーズやき    | マヨネーズ               | ホキ みそ                  | とうもろこし にんじん パセリ                    |             |
|             |             | ミニトマト            |                     |                        | ミニトマト                              |             |
|             |             | ケーキ              | ケーキ                 |                        |                                    |             |

※都合により献立内容を変更することがあります。

(令和7年12月 大村市教育委員会)