



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。(II地区)

ひ に ち	よ う 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		582 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	あかうお	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	
2	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		612 26.7
		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	
3	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		668 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			
4	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		682 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	
5	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		632 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	
8	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		608 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 いっしょくソース			キャベツ	
9	火	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		604 22.7
		ふゆやさいのシチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら バター	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	
10	水	にんじんごはん	こめ さとう	あぶらあげ	にんじん	626 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	
11	木	ポークカレーライス	こめ 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	653 20.9
		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	
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		640 21.4
		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	こおりどうふ 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	
15	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		599 20.1
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく	こんにやく たまねぎ にんじん グリンピース 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	
16	火	こめコパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		604 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	バジル 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	
17	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		643 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	
18	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		648 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	
		しおみきゅうり			きゅうり	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		610 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		
		くきわかめのきんぴら	さとう あぶら ごま	ぶたにく くきわかめ	にんじん いんげん こんにやく	
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		613 19.8
		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	
		かぼちゃひきにくフライ	あぶら		かぼちゃひきにくフライ	
		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	
23	火	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		644 27.3
		オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ セロリ にんにく	
		ぶたにくのケチャップいため	でんぶん あぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんじん ピーマン にんにく	
		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)