

12月の給食献立表

*12月の学校給食納付期限(口座振替日)は1月5日です。(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料					栄養価	
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	たんぱく質
1 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		862
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉 米みそ		にんじん	たけのこ しょうが たまねぎ えだまめ しいたけ	でん粉 砂糖	油	31.9
	春巻き	春巻き					油	
	ごま酢和え			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま	
2 (火)	黒米麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 黒米		833
	大村クロダイちゃんこ鍋	豆腐 クロダイ 豚肉		こまつな	はくさい 根菜ねぎ ぶなしめじ ごぼう			36.5
	黒田五寸人参と煮干しのかき揚げ		煮干し	にんじん いんげん	たまねぎ	小麦粉	ごま 油	
	サステナブル煮ごみ	鶏肉 厚揚げ 揚げかまぼこ	昆布	にんじん	れんこん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖	落花生 油	
みかんゼリー					みかんゼリー			
3 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		880
	米粉のクリームシチュー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース	じゃがいも 米粉	油 バター 生クリーム	33.7
	鶏肉のパーベキューソース	鶏肉			りんご 根菜ねぎ しょうが にんにく レモン	砂糖		
もやしとほうれん草のソテー			ほうれん草	もやし		油		
4 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		764
	豚汁	厚揚げ 豚肉 麦みそ		にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう 根菜ねぎ	じゃがいも		34.3
	鯖の塩こうじ焼き	鯖						
野菜とひじきの炒め物	揚げかまぼこ 大豆	ひじき	ほうれん草	たまねぎ	砂糖	ごま油 ごま 油		
5 (金)	わかめごはん		わかめ			米		777
	牛乳		牛乳					28.8
	沢煮椀	豚肉		にんじん キヌサヤ	だいこん ごぼう しいたけ えのきたけ	でん粉		
高野豆腐のそぼろあんかけ	凍り豆腐 豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが	でん粉 上新粉 砂糖	油		
8 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		755
	カレーうどん	豚肉 ちくわ		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ	うどん		33.6
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 米みそ 赤みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ しょうが とうもろこし	砂糖	バター	
	りんご				りんご			
9 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		898
	肉みそおでん	豚肉 うずらの卵 梅天 米みそ		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	じゃがいも さといも 砂糖		36.3
	鶏肉とレバーの香味揚げ	鶏肉 レバー竜田			しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま	
	白菜のしそ和え			にんじん 赤しそ	はくさい			
10 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		777
	春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	春雨		30.6
	ハンバーグおろしソースかけ	ハンバーグ			だいこん たまねぎ	砂糖 でん粉		
野菜の炒め物	揚げかまぼこ		こまつな	もやし とうもろこし		油		
11 (木)	ハヤシライス(麦)	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米 麦 小麦粉	マーガリン 油	885
	牛乳		牛乳					28.7
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖	油 ごま	
チーズ		チーズ						
12 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		770
	具だくさんみそ汁	厚揚げ 麦みそ			ごぼう はくさい 根菜ねぎ	じゃがいも		28.3
	白身魚フライ	ホキフライ					油	
	春雨の炒め物	豚肉		こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	春雨 砂糖	油	
15 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		761
	八宝菜	うずらの卵 豚肉 エビ イカ はんぺん		にんじん	はくさい たまねぎ しょうが しいたけ	でん粉	油	29.9
	シュウマイ	シュウマイ						
	中華サラダ			チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ	春雨 砂糖	ごま ごま油	
16 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		785
	五目豆	豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ 大豆	昆布	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖		33
	鯛のかぼすレモン煮	鯛かぼすレモン煮						
即席漬け			にんじん	キャベツ きゅうり				
17 (水)	チキンカレー(麦)	鶏肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご	米 麦 じゃがいも	油	801
	牛乳		牛乳					24.6
	白菜とりんごのサラダ				はくさい きゅうり りんご	砂糖	油	
18 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		809
	ビーフ汁	鶏肉 はんぺん		にんじん いら	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ビーフン		31.4
	酢豚	豚肉		青ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ にんにく	でん粉 砂糖	油	
ヨーグルト		ヨーグルト						
19 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		770
	だぶ	鶏肉 厚揚げ 巻かまぼこ		にんじん	だいこん こんにゃく れんこん しいたけ	色玉麩 さといも でん粉		33.4
	白身魚のみそマヨネーズ焼き	ホキ(魚) 米みそ		にんじん	たまねぎ		マヨネーズ	
	きんぴら	豚肉 揚げかまぼこ		にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	ごま ごま油	
22 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		782
	かぼちゃとじゃがいもの煮物	豚肉		かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	30.2
	鯛の甘露煮	鯛甘露煮						
	ゆずの香和え			にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ゆず	砂糖	ごま	
23 (火)	チキンライス	鶏肉			たまねぎ グリンピース マッシュルーム	米	バター	813
	牛乳		牛乳					31.4
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー			
	鶏肉の香草焼き	鶏肉		バジル				
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草	きゅうり とうもろこし	砂糖	油	
クリスマスケーキ					チョコレートケーキ			

※都合により献立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)

【 ご注意ください 】

12月2日(火)は、大村市の郷土料理をアレンジした「サステナブル煮ごみ」が給食に出ます。
煮ごみには、落花生(ピーナッツ)が使われています。アレルギーの人は食べないように注意してください。