



12月 給食こんだてひょう



令和7年12月
上島町弓削学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもなざいいりょう			小エネルギー 小蛋白質 中エネルギー 中蛋白質
			血や骨や筋肉を つくるもの	エネルギー源 になるもの	体の調子を よくするもの	
1 月	月	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米,麦		642
		はっぽうさい	レモンポーク,いか,えび	でんぶん	きくらげ,たけのこ,にんじん,たまねぎ, はくさい	23.3
		さつまいもとれんこんのてんぷら	たまご	さつまいも,こむぎこ,油	れんこん	798
		ひじきのナムル	ひじき	ごま,ごま油	こまつな,もやし	28.4
2 火	火	麦ごはん・牛乳 弓削高なし	牛乳	米,麦		692
		にくみそおでん	うずらたまご,あつあげ,ちく わ,こんぶ,とり肉,大豆,みそ	さとう,油	だいこん,こんにゃく,しょうが	31.4
		いかのさらさあげ	いか	こむぎこ,でんぶん,油	しょうが	862
3 水	水	ごまあえ		さとう,ごま	こまつな,キャベツ	38.8
		麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		636
		やさいスープ	バーコン	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	21.3
		まめまめバーグ	レモンポーク,だいず,大豆,どう ふ,たまご,牛乳	油,パンこ	にんじん,たまねぎ	788
		ゆずドレッシングサラダ	ひじき,糸かまぼこ		だいこん,キャベツ	25.5
4 木	木	ココアプリン	アガー,どうにゅう	さとう		
		麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		627
		ぽっかけ	とりにく,あげ	油,里いも,さとう,でんぶん	にんじん,ごぼう,こんにゃく,ほししいた け,葉ねぎ	26.6
		ささみとじゃがいものレモンに	ささみ	でんぶん,じゃがいも,油,さ とう	レモン果汁	776
5 金	金	だいこんサラダ	ツナ	さとう,ごま油	だいこん,たくあん,切り干しだいこん, コーン,レモン果汁	32.7
		麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		666
		キムチチゲ	レモンポーク,とうふ		たまねぎ,にんじん,こんにゃく,はくさい, しめじ,はくさいキムチ,にら	26.0
		ホキのオニオンマヨネーズやき	ホキ	バター,マヨネーズ,コーンス ターチ	コーン,たまねぎ	836
8 月	月	ダブルポテトサラダ	ロースハム	じゃがいも,さつまいも,さ とう,ごまドレッシング	きゅうり,レモン果汁	33.0
		減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		651
		にくじやが 弓削中なし	レモンポーク	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さやいん げん	26.1
		レバーのかみかみあえ	とりレバー,みそ	でんぶん,油,こむぎこ,さと う	れんこん,ごぼう	810
9 火	火	ごまじやこあえ	ちりめんじやこ	ごま	ほうれんそう,キャベツ,もやし	31.7
		減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		636
		ポトフ	レモンポーク,ウィンナー	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ	21.4
		りんごのケーキ	たまご,どうにゅう	さとう,こむぎこ,バター	りんご	786
		あおじそドレッシングサラダ	ロースハム		ブロッコリー,だいこん,コーン,きゅうり	25.9
10 水	水	カレーじやこ	ちりめんじやこ	さとう		
		麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		666
		だいこんのそぼろに	レモンポーク,だいず,あつあげ	さとう,でんぶん	しょうが,だいこん,にんじん,さやいんげ ん	23.9
		れんこんのすりみあげ	すりみ,とうふ,たまご	パンこ,油	れんこん,たまねぎ	829
11 木	木	しそあえ		ごま	きゅうり,キャベツ,あかじそ	28.9
		麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		648
		ふゆやさいのシチュー	とりにく,牛乳	油,じゃがいも,バター,こむ ぎこ	かぶ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,し めじ	28.9
		ツナのオムレツ	ツナ,たまご	油,さとう	たまねぎ,にんじん,きくらげ,葉ねぎ	793
		ひじきサラダ	ひじき,ささみ	さとう,ごま	きゅうり,もやし,レモン果汁	35.4
		みかん			みかん	

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小正社 小蛋白質 中正社 中蛋白質
			血や骨や筋肉を つくるもの	エネルギー源 になるもの	体の調子を よくするもの	
12	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		660
		チキンカレー	とりにく	油,じゃがいも	しょうか,にんじん,たまねぎ,グリンピー ス	26.2
		おさかなナツツ	かえり	カシューナツツ,アーモンド, さとう		808
		うめドレッシングサラダ	ツナ	ごま,オリーブ油,さとう	だいこん,にんじん,きゅうり,うめぼし	31.3
		ヨーグルト	ヨーグルト			
15	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		664
		なめこのみそしる	とうふ,あげ,みそ		なめこ,たまねぎ,にんじん,えのき,葉ね ぎ	24.6
		さばのたつたあげ	さば	でんぶん,こむぎこ,油	しょうが	852
		かぶのサラダ	ささみ	さとう,オリーブ油	きゅうり,かぶ,コーン	31.4
16	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		641
		はくさいとくだんごのスープ	レモンポーク,とりにく,たまご	パンこ	しょうが,きくらげ,にんじん,はくさい	27.1
		さといものグラタン	とりにく,牛乳,チーズ	里いも,油,バター,こむぎこ	たまねぎ,しめじ	795
17	水	きりぼしだいこんのごまあえ	ツナ	さとう,ごま	こまつな,切り干しだいこん	33.0
		麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		657
		とうふのカレーそぼろに	とうふ,レモンポーク	ごま油,さとう,でんぶん	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ほ ししいたけ,グリンピース	23.5
		ジャーマンポテト	ウィンナー	じゃがいも,バター	たまねぎ	813
18	木	はるさめサラダ	ささみ	はるさめ,さとう,ごま油	きゅうり,もやし	28.3
		麦ごはん・牛乳		米,麦		657
		しらたまだんごじる	あつあげ	白玉だんご	だいこん,にんじん,はくさい,葉ねぎ	25.3
		さかなのごまみそあえ	ホキ,みそ	でんぶん,油,里いも,さとう, ごま	れんこん	820
19	金	かみかみあえ	さきいか	さとう	きゅうり,コーン,こまつな	30.9
		げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		700
		レタスとたまごのスープ	バーコン,たまご	油,じゃがいも,でんぶん	たまねぎ,にんじん,レタス	24.3
		チキンカツ	とりにく,たまご	こむぎこ,パンこ,油		844
		カラフルサラダ	サンタさんのいちごケーキ クリスマスのショコラケーキ クリスマスカッпадザート		ドレッシング カリフラワー, ブロッコリー,にんじん, きゅうり,コーン	29.2
22	月	セレクトデザート			セレクトデザート	
		麦ごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	米,麦	617
		けんちんじる	とり肉,とうふ	油,里いも,ごま油	にんじん,ごぼう,ほししいたけ,だいこん, こんにゃく,葉ねぎ	26.8
		さかなのかぼちゃみそやき	メルルーサ,みそ	マヨネーズ,さとう,コーンス ターチ	かぼちゃ	773
		ゆずかあえ		さとう	ほうれん草,はくさい,ゆず	34.2
23	火	ひじきふりかけ	ちりめんじやこ,ひじき	さとう	あかじそ	
		あげパン	弓削高なし	きなこ,牛乳	油,さとう,パン	648
		えいようぞうすい	とりにく,とうふ,たまご	米	にんじん,はくさい,葉ねぎ	25.4
		チャプチエ	レモンポーク	はるさめ,さとう,でんぶん, ごま油,ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,こまつな	894
		スイートポテトサラダ	ささみ	さつまいも,ごまドレッシ ング	きゅうり,レモン果汁	34.1
24	水	麦ごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	米,麦	661
		にくどうふ	レモンポーク,とうふ	さとう	ごぼう,たまねぎ,こんにゃく,はくさい,に んじん,しゅんぎく,白ねぎ,えのき	27.2
		ふゆやさいのオムレツ	たまご,ウィンナー	バター	かぶ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー	820
		はなやさいのごまづあえ	わかめ	さとう,ごま	カリフラワー,ほうれんそう,キャベツ	33.2

材料の都合で、献立を変更することがあります。

