



# 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	おもなざいりょう			小E補給 - 小蛋白質 中E補給 - 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	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米, 麦		642
		はっぼうさい	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	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	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
		ごまあえ		さとう, ごま	こまつな, キャベツ	38.8
3	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		636
		やさいスープ	ベーコン	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, とうふ, 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
		ココアプリン	アガー, とうにゅう	さとう		
4	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		627
		ぼっかけ	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
		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
5	金	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
		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
8	月	減量麦ごはん・牛乳	牛乳	米, 麦		651
		にくじゃが <small>弓削中なし</small>	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
		ごまじゃこあえ	ちりめんじゃこ	ごま	ほうれんそう, キャベツ, もやし	31.7
9	火	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, とうにゅう	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
		カレーじゃこ	ちりめんじゃこ	さとう		
10	水	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
		しそあえ		ごま	きゅうり, キャベツ, あかじそ	28.9
11	木	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		おもなざいりよう			小I補給 - 小蛋白質 中I補給 - 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	しょうが,にんじん,たまねぎ,グリーンピース	26.2
		おさかなナッツ		かえり	カシューナッツ,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	でんぱん,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
		はくさいとにくだんごのスープ		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
		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
17	水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦		657
		とうふのカレーそばろに		とうふ,レモンポーク	ごま油,さとう,でんぱん	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,グリーンピース	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
		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
18	木	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	でんぱん,油,里いも,さとう,ごま	れんこん	820
		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
19	金	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		ベーコン,たまご	油,じゃがいも,でんぱん	たまねぎ,にんじん,レタス	24.3
		チキンカツ	弓削高なし	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 クリスマスカップデザート		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
		セレクトデザート					
22	月	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
		ひじきふりかけ		ちりめんじゃこ,ひじき	さとう	あかじそ	
23	火	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
		チャプチェ		レモンポーク	はるさめ,さとう,でんぱん,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,しゆんぎく,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
		はなやさいのごまずあえ		わかめ	さとう,ごま	カリフラワー,ほうれん草,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。

