

令和7年度

12月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 血や肉、骨や歯に なる食品 | からだの調子を ととのえる食品 | 熱や力のもとに なる食品 | エネルギー - kcal | たんぱくしつ g |
|----|---|-----------------|----|--|---|---|---|--|----------------------|
| | | 主食・パンにつけるもの | 牛乳 | 主菜・副菜 | | | | | |
| 1 | 月 | なめし | | にくじやが さけのみぞマヨネーズやき からしあえ | 牛乳 ぶたにく さけ みそ | 牛乳 ぶたにく いか わかめ ツナ とうにゅう | にんじん たまねぎ しらたき いんげん こまつな もやし だいこんな ノンエッグマヨネーズ | 米 じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ | 602 28.8 728 33.4 |
| 2 | 火 | キムタクごはん | | いかチヂミ わかめサラダ とうにゅうプリン | 牛乳 ぶたにく いか わかめ ツナ とうにゅう | 牛乳 ぶたにく いか わかめ ツナ とうにゅう | にんじん たまねぎ はくさいキムチ たくあん ニラ キャベツ コーン | 米 あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ こめこ さとう わふうドレッシング | 655 21.7 778 25.3 |
| 3 | 水 | こどもパンスライス | | とうにゅうクラムチャウダー チリドック チーズいりサラダ | 牛乳 ベーコン あさり とうにゅう ウィンナー ぶたにく チーズ | 牛乳 ベーコン あさり とうにゅう ウィンナー ぶたにく チーズ | にんじん たまねぎ パセリ トマト ニンニク キャベツ きゅうり | パン じゃが芋 オリーブあぶら こめこ さとう かたくりこ | 621 23.1 792 28.4 |
| 4 | 木 | 振替休業日のため、給食なし | | | | | | | |
| 5 | 金 | じごなうどん | | カレーうどんじる だいすいりキャラメルボテト いりたまごあえ | ジョア とりにく あぶらあげ みそ なると だいす たまご | 牛乳 たまご とうふ とりにく ぶたにく | にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう キャベツ ショウガ いちご | うどん こむぎこ あぶら さつまいも さとう マーガリン かたくりこ ごまあぶら | 621 21.6 771 26.2 |
| 8 | 月 | ごはん | | たまごスープ チンジャオロースー やきギョーザ(2c) | 牛乳 たまご とうふ とりにく ぶたにく | 牛乳 たまご とうふ とりにく ぶたにく | にんじん はくさい チンゲンサイ ピーマン たけのこ ニンニク キャベツ ニラ | 米 かたくりこ さとう ごまあぶら こむぎこ | 602 28.1 749 35.0 |
| 9 | 火 | ひじきごはん | | あじフィレフライ マカロニサラダ みかん | 牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき あじ ハム | 牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき あじ ハム | にんじん ごぼう えだまめ キャベツ コーン みかん | 米 さとう あぶら こむぎこ パンこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ | 617 22.2 749 25.3 |
| 10 | 水 | マーブルしょくパン | | スペゲッティミートソースあえ ポテトのチーズやき ツナサラダ | 牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン チーズ ツナ | 牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン チーズ ツナ | にんじん たまねぎ トマト ニンニク コーン パセリ レタス キャベツ | パン スペゲッティ あぶら オリーブあぶら ジャがいも ノンエッグマヨネーズ イタリアンドレッシング | 641 25.2 790 30.4 |
| 11 | 木 | ごはん ふりかけ(のり) | | きのこじる ハンバーグ わふうソース おかかあえ | 牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく カツオブシ のり | 牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく カツオブシ のり | にんじん なめこ えのき だいこん ながねぎ たまねぎ ショウガ はくさい こまつな | 米 さとう あぶら でんぶん | 605 26.8 750 32.8 |
| 12 | 金 | ちゅうかめん | | しょうゆラーメンじる きなこだんご かみかみあえ | 牛乳 ぶたにく なると きなこ いか | 牛乳 ぶたにく なると きなこ いか | にんじん チンゲンサイ ながねぎ コーン メンマ コンニャクガ だいこん キュウリ | ちゅうかめん あぶら ごまあぶら しらたまだんご さとう ごま | 615 24.1 771 30.4 |
| 15 | 月 | むぎごはん | | れんこんいりカレー はるさめサラダ レモンゼリー | 牛乳 とりにく ハム | 牛乳 とりにく ハム | にんじん たまねぎ れんこん コンニャクガ キャベツ レモン | 米 おおむぎ ジャがいも あぶら こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま | 645 23.5 786 28.0 |
| 16 | 火 | わかめごはん | | おでん わかさぎフリッター(2c) ごぼうサラダ | 牛乳 なまあげ ミートボール さつまあげ うずらのたまご こんぶ わかさぎ ささみ | 牛乳 なまあげ ミートボール さつまあげ うずらのたまご こんぶ わかさぎ ささみ | にんじん だいこん こんにゃく ごぼう こまつな | 米 さとう あぶら こむぎこ でんぶん ごまドレッシング | 663 24.4 800 29.3 |
| 17 | 水 | ツイストパン | | みそわんたんスープ かぼちゃとさつまいものコロッケ プロッコリーサラダ | 牛乳 とりにく みそ ぶたにく ツナ | 牛乳 とりにく みそ ぶたにく ツナ | にんじん もやし ながねぎ ショウガ かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ プロッコリー キャベツ コーン | パン わんたん ごまあぶら さつまいも ジャがいも こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ | 622 23.0 794 28.1 |
| 18 | 木 | ごはん | | はくさいのみそしる とりにくのなんばんづけ きりぼしだいこんのいために | 牛乳 あぶらあげ わかめ みそ とりにく ぶたにく さつまあげ | 牛乳 あぶらあげ わかめ みそ とりにく ぶたにく さつまあげ | にんじん はくさい たまねぎ ショウガ ながねぎ きりぼしだいこん こんにゃく いんげん | 米 かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら | 615 28.9 743 34.3 |
| 19 | 金 | しおあじピラフ | | ほしのパスタのトマトスープ ほしのハンバーグ こめこのカップケーキいちごあじ | 牛乳 ハム とりにく ぶたにく ウィンナー とうにゅう だいすこ | 牛乳 ハム とりにく ぶたにく ウィンナー とうにゅう だいすこ | にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ セロリ トマト ニンニク いちご | 米 あぶら マーガリン オリーブあぶら こめこ | 633 23.8 775 29.7 |



*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。