

令和7年 12月

献立予定表

美山学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal)
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	その他の食べ物
1	月	①ごはん ②肉団子の甘酢あんからめ ③ハ宝菜 ④ブロッコリー ⑤牛乳	②とりにく 【大豆 ごま】 ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ④ブロッコリー	②③たまねぎ ③もやし はくさい しょうが	①ごはん ②さとう パンこ	②③あぶら ③ごまあぶら てんぷん	685 25.4
2	火	①ごはん ②煮干しと大豆の揚げ煮 ③小松菜のごま油炒め ④かきたま汁 ⑤牛乳	②だいず ④たまご とうふ	②にぼし ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③キャベツ ④たまねぎ	①ごはん ②さとう ②④でんぷん	②あぶら ③ごまあぶら	735 30.3
3	水	ツナそばろ丼 ①ごはん ②ツナのいり煮 ③ごま和え ④さつまいものみそ汁 ⑤牛乳	②まぐろ ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②しょうが たまねぎ ③もやし ④だいこん はくさい	①ごはん ②③さとう ④さつまいも	②あぶら ③ごま	752 27.2
4	木	①ごはん ②ししゃも天ぶら ③ごぼうのとりみそ炒め ④すまし汁 ⑤昆布つくだに ⑥牛乳	②ししゃも ③とりにく みそ ④わかめ	⑤こんぶ ⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん	③ごぼう しょうが ④たまねぎ えのきたけ	①ごはん ②こむぎこ でんぷん ③⑤さとう ⑤みずあめ	②③あぶら	777 16.8
5	金	ハヤシライス ①おむぎごはん ②ハヤシシチュー ③キャベツのソテー ④りんご ⑤牛乳	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん トマトピューレー ③こまつな	②たまねぎ にんにく ③キャベツ とうもろこし ④りんご	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③あぶら	789 23.2
8	月	①ごはん ②おでん(●がんとどき) ③ひじきとれんこんの炒め煮 ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳	②ちくわ 【小麦 大豆】 ●とうふ ③ぶたにく	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	●②③にんじん	②だいこん ③れんこん ④パインアップル(缶)	①ごはん ●でんぷん ②さといも ③さとう	●あぶら ③ごまあぶら	695 23.6
9	火	①麦ごはん ②いわしのかつお煮 ③切干しと小松菜のごま炒り煮 ④豆腐とわかめのみそ汁 ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	②いわし かつおぶし ④とうふ みそ	④わかめ ⑤ヨーグルト 【ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②レモンかじゅう ③きりぼしだいこん ④たまねぎ	①ごはん おおむぎ ②でんぷん ②③さとう	③ごま ごまあぶら	763 30.9
10	水	①ごはん ②厚揚げのオイスターソース炒め ③キャベツときゅうりのサラダ (●コールスロッドレッシング) ④春雨スープ ⑤牛乳	②ぶたにく あつあげ	⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん	②しょうが にんにく ②④たまねぎ ③キャベツ きゅうり ④もやし	①ごはん ②でんぷん ④はるさめ	②あぶら オイスターソース ●コールスロッドレッシング	694 22.3
11	木	①ごはん ②冬の香りシチュー ③もやしとチンゲンサイのソテー ④みかん ⑤牛乳	②とりにく	②チーズ ②⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ほうれんそう ③チンゲンサイ	②はくさい かぶ たまねぎ ③もやし ④みかん	①ごはん	②クリーム ポタージュのもと 【小麦 大豆 豚肉 乳】 ②③あぶら	699 23.5
12	金	①コッペパン ②さわらのフライ ③カレーうどん ④キャベツときのこのソテー ⑤牛乳	②さわら だいずこ ③ぶたにく あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ しょうが にんにく ④キャベツ みやましめじ	①パン【大豆】 ②こむぎこ パンこ でんぷん さとう ③うどん	②だいずあぶら ②③④あぶら ③カレールウ 【小麦 りんご】	928 38.8

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。

・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。

・練り製品には、調味料の中に鰯・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。

・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
15	月	①ごはん ②厚焼き卵 ③高野豆腐のすき焼き煮 ④煮びたし ⑤牛乳	②たまご ③ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③ねぎ	③たまねぎ ④はくさい	①ごはん ②でんぶん 【小麦】 ②③さとう ③じゃがいも	②だいずあぶら ②③あぶら	808 33 ③こんにゃく
16	火	①麦ごはん ②春巻き ③ビーフン入り野菜炒め ④豆乳みそスープ ⑤牛乳	②だいずこ ②③ぶたにく ④とうふ とうにゅう みそ	⑤ぎゅうにゅう	②③④にんじん ④ねぎ	②③キャベツ たまねぎ ②④しょうが ④はくさい しいたけ	①ごはん おおむぎ ②でんぶん こむぎこ はるさめ みずあめ とうもろこし さとう ③ビーフン	②ラード ②③あぶら	758 21.9
17	水	①ハムピラフ ②鶏肉の照り焼き ③キャベツとデノケールのソテー ④ジュリアンスープ ⑤いちごクリーム大福 ⑥牛乳	①ハム ②とりにく 【大豆】 ドリームランチ・ 地場産プラスワン給食	⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③カーボロネロ (デノケール)	①④たまねぎ ③キャベツ ④だいこん はくさい	①ごはん ⑤もちこ みずあめ さとう いちごジャム でんぶん	①③あぶら ⑤とうにゅう クリーム 【大豆】	752 25.8
18	木	①ごはん ②納豆(●たれ) ③じゃがいものきんぴら ④豚汁 ⑤牛乳	②なっとう ●たれ【鯖】 ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	④だいこん はくさい しょうが	①ごはん ③じゃがいも さとう	③あぶら ごま	717 28.5
19	金	①ごはん ②マーボー大根 ③もやしとにらの炒め物 ④炒り煮干し ⑤牛乳	②ぶたにく だいずミート あつあげ みそ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③にら ②ねぎ	②だいこん たまねぎ しょうが にんにく ③もやし	①ごはん ②さとう でんぶん	②ごまあぶら ②③あぶら	732 27.5
22	月	①ごはん ②揚げぎょうざ ③冬至なんきん ④みそ汁 ⑤牛乳	②ぶたにく ③あずき ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②にら ③かぼちゃ ④にんじん ④ねぎ	②キャベツ たまねぎ しょうが ④だいこん はくさい	①ごはん ①②③さとう ②でんぶん こむぎこ	②ラード あぶら	833 28.9
23	火	①ごはん ②小あげの含め煮 ③大根と水菜のサラダ (●かおりごまドレッシング) ④豊作汁 ⑤牛乳	②あつあげ ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③えちぜんみずな ③④にんじん ④ねぎ	③だいこん ④ごぼう かぶ はくさい	①ごはん ②さとう ④さといも	●かおりごま ドレッシング 【ごま】	719 25.0

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです		
10 日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぶん
10 日	コールスロードレッシング	食用植物油脂 醸造酢 糖類(砂糖、水あめ) 食塩 果汁(レモン、パインアップル) 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤(キサンタンガム、加工でん粉) 乳化剤 香辛料抽出物 香料
11 日	クリームポタージュのもと	小麦粉 ホエイパウダー 食用植物油脂 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たん白加水分解物 全粉乳 野菜パウダー 豚脂 香辛料 デキストリン ポークエキス 増粘剤(加工でん粉) 調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物 着色料(β-カロテン)
18 日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 和風調味料 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 発酵調味料 食塩 醸造酢【鯖】
23 日	香りごまドレッシング	食用植物油脂(ごま) 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 いりごま ねりごま 食塩 酵母エキス 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤(キサンタンガム) 香料【ごま】

		
--	--	---

◎今月の主な平均栄養価	エネルギー 755kcal	たんぱく質 27.2g	脂質 20.2g	炭水化物 122.1g	食塩相当量 2.6g
-------------	---------------	-------------	----------	-------------	------------