

令和7年度

12月



給食予定献立表

長瀬町学校給食センター

長瀬第一小学校

日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー タンパク質
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる				
1	月	むぎごはん		さつまいものみそしる とりごぼうどんぶりのぐ はくさいのこんぶあえ チーズ	あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	にんじん こまつな	しめじ しろねぎ ごぼう はくさい しょウガ	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら	617 24.5
2	火	むぎごはん		あつあげのチャオサイ はるまき はるさめサラダ	ぶたにく あつあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	たまねぎ しょウガ キャベツ きゅうり たけのこ しろねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	659 25.1
3	水	むぎごはん		けんちんじる さばのみそに ブロックコリーのごまマヨあえ	とうふ さば みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロックコリー	ごぼう だいこん しいたけ キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	608 24.8
4	木	こめこいりしょくパン		はくさいのクリームに ほきフライ タルタルソース ほうれんそうサラダ	ベーコン ほき ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ きゅうり	こめこいりしょくパン じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら バター	680 25.9
5	金	わかめうどん		ちくわてん たくあんあえ	ぶたにく なると ちくわ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょウガ しろねぎ たくあん キャベツ たまねぎ	じごなうどん こむぎこ	ごま あぶら	626 24.2
8	月	むぎごはん		こまつのみそしる アジフライ パックソース れんこんのきんぴら	あつあげ みそ ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ れんこん しょウガ	こめ むぎ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	628 25
9	火	ココアあげパン		ミートボールスープ ほうれんそうときのこのグラタン イタリアンサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ブロックコリー	キャベツ たまねぎ カリフラワー えのき しめじ コーン	コッペパン さとう こむぎこ マカロニ	あぶら バター ココア ドレッシング	602 20.6
10	水	むぎごはん		おでん ねぎたまやき こまつなあえ ヨーグルト	いかボール さつまあげ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな あおねぎ	だいこん キャベツ コーン	こめ むぎ さといも かたくりこ さとう	ごまあぶら	611 23.8
11	木	むぎごはん		しらたまじる たらのレモンソースかけ わふうサラダ	かまぼこ たら ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いとみつば	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり	こめ むぎ しらたまもち かたくりこ	あぶら ごま	609 24.6
12	金	ごまみそラーメン		やきぎょうざ だいこんのナムル	ぶたにく とりにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ しょウガ にんにく もやし きゅうり コーン しろねぎ だいこん	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	629 24
15	月	わかめごはん		さけのつみれじる カレー ポテトコロッケ ごまあえ	さけ たら みそ ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ コーン	こめ むぎ じやがいも さとう パンこ	ごま あぶら	609 20.5
16	火	むぎごはん		はるさめスープ ぶたキムチいため マーラーカオ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にら	しょウガ たまねぎ にんにく キャベツ もやし しろねぎ はくさい	こめ むぎ はるさめ さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	667 23
17	水	むぎごはん		とうふとわかめのみそしる とりにくとじゃがいものごまだれ いそかあえ	とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょウガ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら	639 29.1
18	木	こどもパンスライス		コーンポタージュ オムレツ つぼみサラダ いちごジャム	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	パセリ ブロックコリー にんじん	たまねぎ コーン カリフラワー キャベツ	こどもパン こむぎこ いちごジャム	あぶら バター ノンエッグマヨネーズ	621 21.3
19	金	むぎごはん		ハヤシライス こんにゃくサラダ	ぶたにく	コーヒーぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト グリンピース ほうれんそう	にんにく しょウガ たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら バター ごまあぶら	669 24.3
22	月	むぎごはん		ほうれんそうのみそしる しろごまつくね かぼちゃサラダ ゆずゼリー	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ きゅうり コーン	こめ むぎ さとう ゆずゼリー	ノンエッグマヨネーズ ごま	603 19.4
23	火	ツイストパン		トマトマカロニスープ ローストチキン カラフルサラダ ショコラケーキ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかビーマン トマト パセリ ブロックコリー	たまねぎ にんにく キャベツ セロリ コーン かぶ	ツイストパン マカロニ さとう ショコラケーキ	あぶら	633 26.3

※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・17回

月平均
630
23.9

12月22日（月） とうじこんだて
12月23日（火） おたのしみこんだて

