



# 12月 よていこんだてひょう

令和7年

多良木町学校給食センター

にち 日	よ う	しゅしょく 主食	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			小学校 エネルギー たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる		
1	月	しろごはん	MILK	うおそうめんのすまじる だいこんのちゅうかあえ とりにくのしうがやき	ぎゅうにゅう とうふ わかめ だしこぶ かつおぶし とりにく うおそうめん	こめ さとう ごまあぶら	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり コーン しうが	676Kcal 26.3g	776Kcal 29.3g
2	火	むぎごはん	MILK	ハヤシライス かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら ハヤシルウ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース マッシュルーム かいそう きゅうり キャベツ	644 25.8	777 29.3
3	水	しろごはん	MILK	ちゅうかどん キャベツのしおこんぶあえ にんじんいりշūまい	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ だいす こんぶ シューマイ	こめ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	しうが たまねぎ はくさい にんじん たけのこ きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり	621 23.8	706 25.8
4	木	むぎごはん	MILK	かぼちゃのほうとう もやしのごますあえ ざせんまめ	ぎゅうにゅう とりにく いりこ あぶらあげ だいす	こめ むぎ すいとん ごま ごま さとう みずあめ	かぼちゃ にんじん えのきたけ ねぎ はくさい もやし きゅうり	688 26.8	731 29.8
5	金	ひのくにパン	MILK	ポトフ だいがくいも プロッコリーのソテー	ぎゅうにゅう とりにく	パン さとう じゃがいも さつまいも あぶら みずあめ ごま マーガリン	たまねぎ にんじん コーン しめじ プロッコリー キャベツ	640 24.7	745 29.7
8	月	いりこなめし	MILK	のっぺいじる ひじきサラダ ホキのごまみそやき	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ とりにく ホキ ツナ ちりめん みそ だしいりこ	こめ さといも こんにゃく でんぶん マヨネーズ さとう ごま	きょうな ひろしまな だいこんば しいたけ ねぎ ひじき きゅうり にんじん ごぼう レモン はくさい	609 29	721 30.3
9	火	むぎごはん	MILK	おでんふうに しらあえ	ぎゅうにゅう がんもどき とうふ とりにく あつあげ さつまあげ だしこぶ だしいりこ みそ	こめ むぎ さといも こんにゃく しらたき さとう ごま	だいこん にんじん ほうれんそう はくさい えだまめ	621 25.6	736 28.7
10	水	しろごはん	MILK	さといものみそじる かぼちゃサラダ ししゃものあおのりあげ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とうふ だしいりこ ししゃも あおのり みそ	こめ さといも マヨネーズ こむぎこ でんぶん あぶら	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン えだまめ	636 26.7	772 27.5
11	木	むぎごはん	MILK	すきやきふうに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	こめ むぎ しらたき マロニー あぶら さとう ごま	ねぎ にんじん たまねぎ もやし しいたけ はくさい ほうれんそう	672 24.5	722 27.9
12	金	ミルクパン	MILK	マロニースープ シーザーサラダ フライドポテト	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ベーコン あおのり	パン マロニー あぶら クルトン じゃがいも シーザードレッシング	しうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ こまつな レタス きゅうり ピーマン	655 24.7	709 27.5
15	月	むぎごはん 黒肥地小・柳野分校中止	MILK	マー婆ーどうふ きくらげのちゅうかあえ ぎょうざ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす ちくわ ぎょうざ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きくらげ きゅうり	698 29.8	812 32.6
16	火	さつまいもごはん	MILK	はくさいのみそじる もやしのおかかあえ さばのてりやき	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ かつおぶし さば とりにく みそ かつおぶし	こめ さつまいも さとう みずあめ	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり しうが	632 26.4	703 30.2
17	水	むぎごはん	MILK	いかとさといものもの はるさめのすのもの てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう いか ちりめん こんぶ とりにく みそ かつおぶし	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら さとう はるさめ ごま	れんこん にんじん だいこん しいたけ いんげん きゅうり	633 26.5	725 29.5
18	木	しろごはん	MILK	チキンカレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも ごま カレールー こんにゃく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり レタス にんにく	664 23.5	714 28.5
19	金	ココアパン	MILK	ラビオリースープ まごわやさしいサラダ	ぎゅうにゅう べーコン だいす わかめ ちりめん	パン あぶら ラビオリ ごま さつまいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり えのきたけ	648 23.8	722 28.8
22	月	しろごはん	MILK	かぼちゃのもの ごしきあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ	こめ こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら	れんこん かぼちゃ にんじん だいこん しいたけ グリンピース キャベツ ほうれんそう もやし しうが	622 25.5	748 29.5
23	火	カレーピラフ	MILK	コーンポタージュ フライドチキン・プロッコリーのサラダ セレクトデザート	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ とりにく	こめ あぶら むぎ じゃがいも でんぶん こむぎこ ドレッシング ケーキ	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ コーン プロッコリー ピーマン	738 30.8	852 34.5
24	水	むぎごはん 多良木小・久米小 黒肥地小給食中止	MILK	すまじる こまつなとぶたにくのカレーいため にくだんご	ぎゅうにゅう はんぺん わかめ だしこぶ かつおぶし ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ パンこ でんぶん	たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ にんじん こまつな いんげん	654 24.1	709 27.8

※材料の入荷、品質等により献立や食材を変更する場合があります。  
☆乳・卵不使用のベーコン・ハム・マヨネーズ・マーガリンを使用しています。  
☆調味料などの詳しい食材の内容は「食物アレルギー対応予定献立表」でご確認ください。

セレクトケーキ  
【おもなざいりょう】

チョコレートケーキ:ぎゅうにゅう たまご さとう こむぎこ みずあめ あぶら  
チヨコレート  
いちごケーキ:ぎゅうにゅう たまご さとう こむぎこ みずあめ あぶら  
いちごペースト  
レアチーズケーキ:ぎゅうにゅう たまご さとう こむぎこ みずあめ あぶら  
クリームチーズ レモンジュース