



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 曜	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 たんばく質	中学校 エネルギー たんばく質
					あか	きいろ	みどり		
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	月	しろごはん		うおそうめんのすましじる だいこんのちゅうかあえ とりにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう とうふ わかめ だしこんぶ 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 しょうが	676Kcal 26.3 g	776Kcal 29.3 g
2	火	むぎごはん		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 グリーンピース 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		ちゅうかどん キャベツのしおこんぶあえ にんじんいりシューマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ だいず こんぶ シューマイ	こめ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	しょうが 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		かぼちゃのほうとう もやしのごまずあえ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう とりにく いりこ あぶらあげ だいず	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		ポトフ だいがくいも ブ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 ブロッコリー キャベツ	640 24.7	745 29.7
8	月	いりこなめし		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		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 だしこんぶ だしいりこ みそ	こめ むぎ さとも 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		さとものみそじる 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		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 やきとうふ	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		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	しょうが 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		マーボーとうふ 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 だいず 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	しょうが 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		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 しょうが	632 26.4	703 30.2
17	水	むぎごはん		いかとさともものにも 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		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 グリーンピース きゅうり レタス にんにく	664 23.5	714 28.5
19	金	ココアパン		ラビオリスープ まごわやさしいサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず 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		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 しょうが	622 25.5	748 29.5
23	火	カレーピラフ		コーンポタージュ フライドチキン・ブ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 ブロッコリー ピーマン	738 30.8	852 34.5
24	水	むぎごはん 多良木小・米米小 黒肥地小給食中止		すましじる 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 だしこんぶ 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 チョコレート 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
--	---