

令和7年 12月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に よ う ひ	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ーン
		力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal) (g)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	レ シ ピ ー ズ (g)	
1 月	ごはん ぎゅうにゅう フィレオチキン なばなのソテー タンタンスープ ひじきのり	ごめ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう のり とりにく ウインナー とうふ ぶたにく みそ	にんじん キャベツ なばな たまねぎ だいこん ねぎ にんにく しょうが	幼 小 中	482 580 741	23.7 26.4 32.2	16.7 18.4 21.6	1.9 2.2 2.6
2 火	ごはん ぎゅうにゅう ミナミカマスのしおやき なっとう ぶたにくとこんさいのうまい	ごめ さといも さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミナミカマス なまあげ なっとう	にんじん れんこん こんにゃく しいたけ さやいんげん	幼 小 中	536 653 817	29.4 34.2 40.5	20.0 22.5 25.7	1.2 1.5 1.8
3 水	パンブキンパン ぎゅうにゅう いかチヂミ ポテトリヨネーズ フルーツヨーグルトあえ	パン バター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう いか ワインナー ベーコン チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ アロエ とうもろこし グリンビース パイン もも なし	幼 小 中	605 701 897	19.3 21.9 27.1	24.1 27.1 33.1	2.0 2.4 3.1
4 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき いそあえ かぼちゃのみぞしる	ごめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう のり とりにく のり あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし かぼちゃ たまねぎ えのきだけ	幼 小 中	508 607 790	23.7 26.2 33.4	17.7 18.3 22.2	1.9 2.2 2.9
5 金	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい だいがくいも つぼづけ	ごめ かたくりこ ごま ごまあぶら あぶら さとう さつまいも みすあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なると	にんじん はくさい たけのこ もやし しいたけ きくらげ こまつな にんにく つぼづけ	幼 小 中	518 644 832	19.7 23.2 28.9	16.3 18.4 21.8	1.4 1.7 2.1
8 月	ごはん ぎゅうにゅう さばスタミナやき ひじきふりかけ さといもとやさいのそぼろに	ごめ あぶら さといも さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ ひじき かつおぶし	にんじん だいこん たけのこ しいたけ こんにゃく さやいんげん	幼 小 中	504 625 795	23.4 28.2 34.2	18.6 21.2 24.6	1.2 1.5 1.8
9 火	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ だいこんサラダ かきたまじる	ごめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろ とうふ たまご なると	だいこん えのきだけ にんじん きゅうり ねぎ こまつな しめじ	幼 小 中	512 607 786	22.3 25.4 31.5	17.7 18.3 21.9	2.1 2.5 3.2
10 水	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう チーズオムレツ ポテトとブロッコリーのサラダ チングンサイのスープ	パン チョコクリーム じゃがいも ドレッシング かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ なると たまご とりにく	えたまめ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー	幼 小 中	523 596 758	20.4 23.1 28.7	21.1 22.9 28.9	1.9 2.2 2.9
11 木	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ひじきサラダ ふくじんづけ	ごめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき	ほうれんそう にんじん きゅうり りんご しょうが にんにく キャベツ ふくじんづけ たまねぎ グリンビース	幼 小 中	513 636 858	18.7 22.5 28.2	16.1 18.2 21.7	2.4 2.9 3.8
12 金	ごはん ぎゅうにゅう いかスタミナやき にらいため とんじる ヨーグルト	ごめ あぶら ごまあぶら さとも	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	にら しょうが もやし ねぎ にんじん しめじ キャベツ こんにゃく だいこん ほうれんそう	幼 小 中	503 614 774	28.1 33.1 40.2	14.9 16.6 19.2	1.7 2.0 2.5
15 月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ナマル マーぼーどうふ	ごめ こむぎこ かたくりこ あぶら ドレッシング ごまあぶら さとも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こまつな にんじん もやし にら たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	幼 小 中	517 652 821	18.5 22.0 26.8	19.9 23.2 27.3	1.7 2.1 2.6
16 火	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのみそしょうゆやき だいすのいそに のっぺいじる	ごめ さとう あぶら さとも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶり みそ ひじき だいす さつまあげ ぶたにく とりにく とうふ	にんじん だいこん ひじき だいす さつまあげ ぶたにく とりにく とうふ さやいんげん	幼 小 中	534 641 842	27.1 30.6 39.8	22.9 25.0 31.4	1.2 1.5 1.9
17 水	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ワインナーケチャップかけ フロッコリーサラダ さつまいもシチュー	パン さとう あぶら ドレッシング さつまいも なまクリーム ルウ バター	ぎゅうにゅう ワインナー とりにく	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし	幼 小 中	610 704 907	23.6 26.7 33.3	28.1 31.2 39.1	2.7 3.3 4.3
18 木	ごはん ぎゅうにゅう あじフィーレフレイ なのはなあえ いなかじる	ごめ あぶら こま さとう さとも パンこ	ぎゅうにゅう あじ たまご とりにく とうふ みそ	なばな ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ	幼 小 中	497 623 799	22.0 26.3 32.7	16.9 19.2 22.7	1.7 2.1 2.6
19 金	キャロットピラフ ぎゅうにゅう タンドリーチキン キャベツのソテー かんペレタスとたまごのスープ クリスマスケーキ(チョコ)	ごめ あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく なると たまご	にんじん にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ レタス エリンギ しいたけ	幼 小 中	600 676 827	24.7 26.9 32.9	23.4 24.8 29.2	2.3 2.7 3.5
22 月	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ こまつなのごまあえ ゆずゼリー	ごめ さとう あぶら こま ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが にんじん えたまめ こまつな キャベツ もやし	幼 小 中	525 646 826	23.6 28.0 35.0	18.2 21.0 24.9	1.4 1.7 2.1

12月分の給食費の振替日は12月25日(木)です。

*都合により、献立を変更することがあります。

