

# 12月こんだてよていひょう

令和7年度 菊池市瀬水学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					赤（あか）	黄（き）	緑（みどり）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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	上段 小学校 下段 中学校	上段 小学校 下段 中学校
1	月	麦ごはん		さんまのみぞれ煮 キャベツのひじき和え 呉汁	牛乳 さんま ひじき 大豆 油あげ とうふ	米 麦 さとう こんにゃく	ブロッコリー もやし キャベツ にんじん だいこん ねぎ	612 725	25.8 29.0
2	火	食パン		白菜のクリーム煮 カロテンサラダ いりこ大豆	牛乳 とり肉 白いんげん 生クリーム 卵 ツナ 青のり 大豆 いりこ	食パン さとう 米粉 バター オリーブ油 アーモンド 黒さとう	白菜 たまねぎ チンゲンサイ にんじん だいこん	554 707	25.1 32.0
3	水	麦ごはん		筑前煮 かきたま汁 てつくりふりかけ	牛乳 とり肉 卵 とうふ 青のり かつおぶし こんぶ	米 麦 さといも こんにゃく ごま油 さとう でんぶん ごま	しいたけ にんじん ごぼう 寒天 れんこん いんげん ねぎ	583 715	21.5 26.2
4	木	食パン		菊池たっぷりポトフ 魚のチリソース 角チーズ	牛乳 ベーコン タラ チーズ	食パン 油 さとう さつまいも	だいこん にんじん 白菜 たまねぎ しょうが えだまめ	600 761	28.3 35.0
☆ きくちさんデー（ブロッコリー） ☆									
5	金	麦ごはん		ハヤシライス ブロッコリーと わかめのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ちりめん くさわかめ	米 麦 油 ごま さとう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン	617 755	22.1 26.4
8	月	有機米使用 ひじきごはん		ししゃもフライ もやしのかつお和え 豆乳豚汁	牛乳 油あげ ひじき 大豆 ししゃも かつおぶし ふた肉 とうふ 豆乳	米 しらたき ごま油 さとう 油	にんじん いんげん 白菜 もやし きゅうり だいこん ねぎ ごぼう えのきだけ しょうが	629 740	26.6 30.7
9	火	食パン		ミートボールのシチュー キャベツとツナのサラダ みかん	牛乳 ミートボール 白いんげん ツナ	食パン さとう オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん	554 699	23.0 28.7
10	水	有機米使用 ごはん		おでん 白菜の即席漬け こんさいしのだに	牛乳 とり肉 生あげ うずら卵（中のみ） こんぶ 天ぷら しのだに	米 さといも こんにゃく さとう	にんじん だいこん 白菜 チンゲンサイ たくあん	641 797	24.2 31.1
11	木	有機米使用 ごはん		ちくわのいそべあげ 人参のごまじゃこあえ カレーうどん	牛乳 ちくわ ちりめん こんぶ ふた肉 油あげ	米 でんぶん 油 ごま さとう ごま油 うどん	にんじん ねぎ キャベツ しょうが たまねぎ	674 848	22.9 28.5
12	金	有機米使用 ごはん		大根のそぼろ煮 白菜のひじき和え 納豆	牛乳 とり肉 ちぎりあげ 厚あげ ひじき 納豆	米 しらたき さとう 油	だいこん しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん もやし 白菜 ほうれん草	622 751	26.3 31.1
15	月	有機米使用 ごはん		白菜のみそ汁 千草焼き 水田ごぼうのしぐれ煮	牛乳 とうふ 卵 ふた肉	米 さといも 油 さとう こんにゃく	白菜 ねぎ しょうが ごぼう にんじん いんげん	625 778	22.8 27.1
☆ ふるさとくまさんデー（八代の味） ☆									
16	火	米粉パン		はちべいトマトの野菜スープ カリフラワーとツナのサラダ 高田みかんゼリー	牛乳 ベーコン 大豆 ツナ	米粉パン さとう マカロニ 油	たまねぎ だいこん しめじ トマト にんじん パセリ カリフラワー キャベツ コーン みかん	574 702	24.6 28.8
17	水	有機米使用 ごはん		さつまい いわしの梅煮 春雨とひき肉の炒め物	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ いわし ふた肉	米 さつまいも ごま油 さとう はるさめ	にんじん だいこん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ しいたけ しょうが	672 831	27.0 32.8
18	木	ミルクパン		とりのからあげ コールスローサラダ 冬野菜のスープ煮・ケーキ	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆	ミルクパン さとう でんぶん 油 ケーキ	キャベツ にんじん コーン だいこん たまねぎ ブロッコリー しめじ しょうが	663 850	24.7 33.0
19	金	有機米使用 ごはん		ごぼういり親子丼 ブロッコリーのじゃこサラダ	牛乳 とり肉 卵 ちりめん	米 でんぶん ごま さとう 油	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	579 706	23.0 27.9
☆ 味めぐり（山梨県） ☆									
22	月	ごはん		れんこんのはさみあげ かぶのゆずあえ かぼちゃほうとう	牛乳 とり肉 油あげ	米 麦 油 さとう めん	れんこん かぶ ゆず果汁 かぼちゃ にんじん だいこん しめじ ねぎ	651 773	21.5 24.4
23	火	丸パン(カット)		とうふハンバーグ キャベツのサラダ ほうれん草のミルクスープ	牛乳 とうふハンバーグ ベーコン 白いんげん 豆乳 生クリーム	丸パン さとう オリーブ油 じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん コーン にんにく たまねぎ ほうれん草	599 705	23.2 27.2
24	水	ターメリック ライス		ポークキーマカレー キャベツとりんごのサラダ	牛乳 ぶた肉 ひよこめめ チーズ	米 バター 油 じゃがいも さとう オリーブ油	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ ブロッコリー りんご	654 809	20.5 25.1

※献立および材料は都合により変更することがあります。ご了承ください。