

令和7年度

12月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きょくしょくがっこ

ひ	よう	しゅしょく	きゅう にゅう	おかげ	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょうなど	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	げつ	むぎごはん	牛乳	かじょうどうふ くきわかめとツナのごまだれあえ こさかなつくだに	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あつあけ たいす ふたにく みそ くきわかめ ツナ いりこ	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり にんじん	さけ ガラスープ みりん す しょうゆ	626 28.8
2	か	セルフドッグ	牛乳	(ワインナー ポイルやさい) じゃかいものミルクスープ みかん	パン さとう じゃかいも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー ^ー とりにく いんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ キャベツ しめじ バセリ みかん	ケチャップ ソース ワイン ガラスープ こしょう コンソメ しお	594 24.3
きくさんテー「ブロッコリー」									
3	すい	おやこどんぶり	牛乳	ブロッコリーのマヨおかげあえ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら じゃかいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす かまぼこ カツオぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ブロッコリー コーン	みりん さけ かつおだじじる しょうゆ ボンズ	602 23.4
4	もく	ミルクパン	牛乳	やさいたっぷりみそラーメン はるまき きなここくとうナッツ	パン スパゲティ あぶら こむぎこ こめこ でんぶん カシューなツツ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす きなこ	きくらげ にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	しょうゆ みりん さけ バイタン ガラスープ こしょう	679 28.4
5	きん	むぎごはん	牛乳	なめこのみそしる しのだに こますあえ	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ あげ とりにく ぶたにく	なめこ こまつな ねぎ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	いりこだじじる しょうゆ みりん さけ	579 22.9
12月8日は「有機農業の日」です ~有機農法で作られたお米を味わってみよう!~									
8	げつ	ごはん	牛乳	かきたまじる イワシかんろに きりぼししたいこんのごますあえ	こめ むぎ じゃかいも でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ イワシ ツナ	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ キャベツ きりぼししたいこん	しょうゆ かつおこんぶだじじる さけ す	585 24.0
9	か	こくとうパン	牛乳	ワンタンスープ キビナゴごまフライ からいもサラダ	パン ワンタン あぶら パンこ こむぎこ ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ アーモンド	ぎゅうにゅう うすりつけ かまぼこ キビナゴ ハム	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし きくらげ きゅうり コーン	ガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう	682 25.9
10	すい	にんじゃこごはん	牛乳	うおそうめんじる ちくさやき かつのりサラダ	こめ さとう ごま あぶら こま	ぎゅうにゅう チリメンシャコ うおそうめん とうふ わかめ たまご とりにく ツナ カツオぶし のり	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ かつおこんぶだじじる す	527 22.8
11	もく	むぎごはん	牛乳	おでん スタミナなっとう カリカリきゅうり	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら さとう	ぎゅうにゅう うずらたまご でんぶら あつあけ とりにく なっとう	だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり	かつおこんぶだじじる みりん しょうゆ さけ とうがらし しお	611 29.5
12	きん	むぎごはん	牛乳	のっぺらいじる さかなのみそマヨネーズやき もやしのおかかあえ	こめ むぎ さといも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ ホキ みそ チーズ カツオぶし	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ コーン バセリ もやし きゅうり	かつおこんぶだじじる さけ ワイン しょうゆ	618 27.9
15	げつ	むぎごはん	牛乳	ふたじる サバカレーしょうゆやき さんしょくなます	こめ むぎ さといも こんにゃく こま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ サバ わかめ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	いりこだじじる さけ カレーご す しょうゆ しお	583 23.6
16	か	ミルクパン	牛乳	はくさいとりだんごのスープ チーズボレト にんじんサラダ	パン はるさめ じゃかいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりだんご ベーコン チーズ バター ツナ	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ コーン きゅうり	ガラスープ しょうゆ さけ こしょう す ワイン しお	628 25.5
17	すい	ポークカレーライス	牛乳	じゃこ豆サラダ	こめ むぎ じゃかいも カレールウ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー チーズ だいす チリメンシャコ	たまねぎ ほうれんそう りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	カレーご ワイン ソース ケチャップ しょうゆ す みりん さけ	583 20.8
ふるさとまさんテー「やつしろ」									
18	もく	コッペパン	牛乳	トマトシチュー れんこんとひじきのサラダ くまもとけんさんトマトゼリー	パン じゃかいも あぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ ひじき ツナ	にんにく みすにトマト キャベツ たまねぎ しめじ バセリ れんこん きゅうり にんじん	ガラスープ コンソメ こしょう しょうゆ す ワイン	561 21.9
19	きん	むぎごはん	牛乳	はるさめスープ アジのハーフフライ わかめサラダ	こめ むぎ はるさめ あぶら こむぎこ ハンこ ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ アジ わかめ ツナ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ ハジル キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ ガラスープ ちゅうかスープ こしょう す	577 23.9
22	げつ	とうじメニュー ゆかりごはん	牛乳	はくさいのみそしる かぼちゃフライ かぶのゆずかあえ	こめ むぎ さといも こむぎこ ハンこ さとう	ぎゅうにゅう あつあけ わかめ みそ ぶたにく	しそ はくさい だいこん えのきたけ にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ かぶ きゅうり ゆず	いりこだじじる しょうゆ さとう す	591 17.4
23	か	しょくパン (りんごジャム)	牛乳	アサリのスープスパゲティ ごぼうとたまごのサラダ	パン ジャム スパゲティ こめこ ハター さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう アサリ ベーコン いんげんまめ チーズ ハム たまご	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう にんにく ごぼう キャベツ きゅうり	ガラスープ しお こしょう ワイン みりん しょうゆ	620 23.3
24	すい	クリスマスメニュー オムライス・ ハヤシソースかけ	牛乳	(うすやきやまご ハヤシソース) やさいスープ セレクトケーキ	こめ ハター ハヤシルウ じゃかいも ケー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース コーン だいこん しめじ えだまめ マッシュルーム	コンソメ ケチャップ ガラスープ しょうゆ ワイン こしょう デミグラスソース ソース	645 24.7

*12月8日~19日のごはんは、菊池市産有機栽培米を使用します。菊池市環境保全型農業推進協議会様からの無償提供です。
※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。