

令和7年度

12月 きゅうしょくこんだてよいひょう

きょくししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	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のえる		
1	げつ	むぎごはん		かじょうどうふ くきわかめとツナのごまだれあえ ござかなつくだに	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あつあげ だいず ぶたにく 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		(ウインナー ポイルやさい) じゃがいものミルクスープ みかん	パン さとう じゃがいも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー にんにく 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 パセリ 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
きくちさんデー「7ロックリー」									
3	すい	おやこどんぶり		ブロッコリーのマヨおかかあえ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず 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 かつおだしじる しょうゆ ポンず	602 23.4
4	もく	ミルクパン		やさいたっぷりみそラーメン はるまき きなこことうナッツ	パン スバグティ あぶら こむぎこ こめこ でんぶん カシューナッツ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず 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		こめのみそしる しのだに ごますあえ	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 ごまつな ねぎ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	いりこだしじる しょうゆ みりん さけ す	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		かきたまじる イワシかんろに きりぼしだいこんのごますあえ	こめ むぎ じゃがいも 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 ごまつな きくらげ キャベツ きりぼしだいこん	しょうゆ かつおこんぶだしじる さけ す	585 24.0
9	か	こくとうパン		ワントンスープ キピナゴこまフライ 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 とりつくね かまぼこ キピナゴ 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	にんじゃごはん		うおそうめんじる とくさやき かつりサラダ	こめ さとう ごま あぶら ごま	ぎゅうにゅう チリメンジャコ 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 かつおこんぶだしじる す	527 22.8
11	もく	むぎごはん		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 うすらたまご てんぷら あつあげ 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	かつおこんぶだしじる 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		のっぺいじる 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 でんぶん ホキ みそ チーズ 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 パセリ もやし きゅうり	かつおこんぶだしじる さけ ワイン しょうゆ	618 27.9
15	げつ	むぎごはん		ぶたじる 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 ごま 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	いりこだしじる さけ カレーこ す しょうゆ しお	583 23.6
16	か	ミルクパン		はくさいとりだんこのスープ チーズポテト にんじんサラダ	パン はるさめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりだんこ ベーコン チーズ パター 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 みりん こしょう す ワイン しお	628 25.5
17	すい	ボークカレーライス		じゃこ豆サラダ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー チーズ だいず チリメンジャコ	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	カレーこ ワイン ソース ケチャップ しょうゆ す みりん さけ	583 20.8
ふるさとくまさんデー「やつしろ」									
18	もく	コッペパン		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 じゃがいも 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 みずにトマト キャベツ たまねぎ しめじ パセリ 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		はるさめスープ アジのハーブフライ わかめサラダ	こめ むぎ はるさめ あぶら こむぎこ パンこ 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 パセリ 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	とうじメニュー ゆかりごはん			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 パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ 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	いりこだしじる しょうゆ さとう す	591 17.4
23	か	しょくパン (りんごジャム)		アサリのスープスバグティ ごぼうとたまごのサラダ	パン ジャム スバグティ こめこ パター 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		(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 パター ハヤシルウ じゃがいも ケーキ	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。