

令和 7 年 12 月  学校給食予定献立表

南島原市学校給食センター

日付 曜日	献 立 名	主 な 動 き と 材 料 名						栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質
1 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		583 19.6	756 25.1
	マーボーはるさめ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ふかねぎ たけのこ きくらげ しいたけ	はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら		
	きょうざ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ はくさい	こむぎこ			
	もやしとコーンの中華和え				もやし コーン	さとう	ごま ごまあぶら		
2 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		651 25.3	809 30.9
	根菜のごま汁	あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう ふかねぎ	じゃがいも	ごま		
	鶏肉のレバーの揚げがらめ	とりにく レバー				でんぶん さとう	あぶら		
	プロッコリーの梅おかか和え	かつおぶし		プロッコリー	うめ				
3 (水)	わかめごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう			こめ		576 23.2	711 28.1
	煮込みおでん	とりにく ちくわ あつあめ うずらのたまご		にんじん いんげん	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう			
	カラフルサラダ	しろいんげん		パプリカ	きゅうり えだまめ コーン	さとう	あぶら		
4 (木)	パークーハウスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パークーハウスパン		613 22.5	793 28.7
	ごぼうのクリームスープ	ベーコン	スキミルク なまクリーム	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ	こむぎこ	あぶら マーガリン		
	ソース付きメンチカツ	とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ コーン キャベツ	パンこ	あぶら		
	ゆでキャベツ				キャベツ	さとう			
5 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		621 26.9	759 32.7
	トック	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ	トッポギ	ごまあぶら		
	スタミナ丼の具	ぶたにく		にら にんじん	もやし たけのこ しょうが	さとう でんぶん	ごま ごまあぶら		
	みかん				みかん				
8 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		578 22.6	713 27.3
	春雨スープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	はるさめ			
	肉団子の甘酢あんからめ	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん	あぶら		
9 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		583 19.4	720 23.2
	冬野菜カレー	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん カリフラワー りんご	じゃがいも はちみつ	カレールウ あぶら		
	ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら		
10 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		656 21.3	816 25.6
	ハ宝菜	ぶたにく イカ うずらのたまご		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう でんぶん	あぶら		
	大学芋					さつまいも さとう	あぶら くろごま		
	中華サラダ			にんじん	だいこん	さとう	ごま ごまあぶら		
11 (木)	米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		522 29.1	706 37.5
	ラビオリースープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	ラビオリ			
	ホキのピザチーズ焼き	ホキ	チーズ	パプリカ	たまねぎ				
	レモン和え			にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう			
12 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		586 23.4	735 29
	塩こうじ肉じゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん	こんにゃく たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう			
	千草焼き	たまご とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ		あぶら		
	野菜のもみ漬け			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
15 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		573 28.1	707 34.4
	松浦なべ	トピウオ とうふ みそ		にんじん こねぎ	はくさい ごぼう しいたけ	じゃがいも			
	豚肉の香味炒め	ぶたにく		にら にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	さとう	ごま ごまあぶら		
16 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		586 23.4	718 28.1
	そぼろ汁	とりにく とうふ はんべん		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	でんぶん			
	トンカツ	ぶたにく				パンこ	あぶら		
	ひじきの炒り煮	あぶらあげ ちくわ	ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ	さとう	あぶら		
17 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		602 26.6	729 31.7
	すき焼き	ぶたにく とうふ		にんじん	はくさい ふかねぎ えのき しいたけ	マロニー さとう			
	大根とわかめの酢の物		わかめ		だいこん	さとう			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
18 (木)	はちみつパン 牛乳		ぎゅうにゅう			はちみつパン		531 24.3	703 31.8
	けんちんうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ふかねぎ	うどん			
	れんこん入りつくね	とりにく			たまねぎ れんこん	パンこ			
	野菜のごまあえ			ブロッコリー		さとう	ごま		
19 (金)	豆入りジャンバラヤ 牛乳	ワインナー ひよこまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう		607 26	753 31.7
	大根とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ				
	豚肉のガーリック揚げ	ぶたにく				でんぶん	あぶら		
	キャベツの甘酢和え				キャベツ	さとう			
22 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		596 23.7	706 27.1
	かぼちゃのすいとん	とりにく はんべん あぶらあげ		にんじん ねぎ かぼちゃ	ごぼう はくさい	こむぎこ しらたまこ			
	さんまゆずみそ煮	さんま	みそ		ゆず				
	きゅうりの昆布和え		こんぶ		きゅうり				
23 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		738 29	880 34.3
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	マカロニ じゃがいも			
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト						
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう	コーン				
24 (水)	クリスマスデザート					クリスマスデザート			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		602 23.2	745 28.1
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム		ハヤシルウ		
	白菜とコーンのサラダ				はくさい コーン えだまめ	さとう	あぶら ごま		

《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合もあります。 給食費の引き落としは22日ですので、ご確認をお願いします。