

# 12月 キュウショクコンダチヨテイヒョウ

令和7年 岩国市北部学校給食センター

日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食なしの学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもに熱や力による食品 (きいろのなかま)		小学校 エネルギー	中学校 エネルギー	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱくしつ	たんぱくしつ	
1	月	ごはん だいすふりかけ ぶたすき ようふうしらあえ	牛乳	だいす ぶたにく とうふ ハム とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ しめじ れんこん	こめ さとう でんぶん さとう ふ こんにゃく さとう	ごま あぶら ごま マヨネーズ	641 29.1 35.8	
2	火	コッペパン チリコンカン ABCスープ はちみつレモンとうにゅうパンナコッタ	牛乳	ぶたにく だいす とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく はくさい たまねぎ レモン	コッペパン さとう アルファベットマカロニ	あぶら	580 25.7 31.8	
3	水	ごはん かんこくふうにくじゅが はるさめサラダ	牛乳	ぎゅうにく とうふ ちくわ あかもそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さとう はるさめ さとう	ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら	608 23.7 29.0	
4	木	むぎごはん こうやどうふのたまごとじ こまつなとひじきのあえもの ④パリッシュ	牛乳	とりにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ひじき しらすぼし カタクチイワシ	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう さとう さとう みずあめ	あぶら ごま	614 28.5 37.4	
5	金	しょうわかめごはん けんちんうどん しらすあえ	牛乳	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし) しらすぼし	にんじん ねぎ こまつな	だいこん ごぼう もやし	こめ うどん さといも こんにゃく さとう		504 21.6 26.0	
8	月	ごはん やさいのうまい ひじきとだいすのあえもの	牛乳	とりにく なまあげ だいす ツナみすに だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	あぶら ごま	587 24.3 29.8	
9	火	コッペパン カレーポテトコロッケ チーズいりひじきサラダ とうにゅうスープ	牛乳	ぶたにく だいす ベーコン とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき チーズ	たまねぎ とうもろこし キャベツ キャベツ とうもろこし にんじん パセリ	コッペパン じゃがいも バンコ さとう あぶら ごま あぶら		650 23.7 28.7	
10	水	むぎごはん ぶたにくとなまあげのあますいため ぎょうざスープ	牛乳	ぶたにく なまあげ とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ もやし キャベツ しょうが	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	618 24.5 29.9	
11	木	ごはん とりとごぼうのもの ごますあえ	牛乳	とりにく なまあげ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ	こめ さといも さとう こんにゃく さとう	あぶら ごま	566 22.7 27.7	
12	金	ごはん いわしのしょうがに れんこんなます けんちょう	牛乳	いわし とうふ	ぎゅうにゅう	しらすぼし にんじん にんじん ねぎ	しょうが れんこん だいこん しいたけ	こめ さとう さとう さとう	ごま あぶら	652 29.0 33.4	
15	月	からいもごはん ぶたにくとチンゲンサイのいためもの さつまじる	牛乳	ぶたにく とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく だいこん ごぼう	こめ さつまいも でんぶん さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら	531 24.0 29.9	
16	火	こくとうパン とりにくはくさいのクリームに だいすサラダ	牛乳	とりにく だいす	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース こまつな にんじん	はくさい だいこん たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	こくとうパン シチュールー ジャガイモ マヨネーズ	あぶら ごま	595 21.6 26.9	
17	水	ごはん げんきのでるレバー じゃがいものごまじる	牛乳	とりにく とりレバー とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	二ラ にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	661 24.7 30.0	
18	木	ごはん ピリからそぼろ かきたまスープ ④ヨーグルト	牛乳	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース こまつな にんじん	たけのこ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	524 21.4 28.3	
19	金	むぎごはん チキンカレー れんこんサラダ	牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく れんこん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも カレールー さとう	あぶら ごま あぶら	605 19.0 22.8	
22	月	ごはん イワシイワシれんこん かぼちゃのみぞし ④ベビーチーズ	牛乳	いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	611 23.9 31.7	
23	火	しょうコッペパン ミートソーススパゲティ ツナサラダ	牛乳	ぶたにく だいす ツナみすに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ キュウリ とうもろこし	コッペパン スパゲティ	あぶら ごま マヨネーズ	664 27.6 34.8	
24	水	ピラフ ミートボールのクリームに ちくわとやさいのごまネーズあえ クリスマスデザート	牛乳	チキンフランク とりにく ぶたにく ちくわ とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんじん グリンピース にんじん	たまねぎ たまねぎ はくさい しめじ キャベツ とうもろこし いちご	こめ むぎ シチュールー ジャガイモ みずあめ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	692 22.9 27.7	

\*休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。