

12月 きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度 あさぎり町教育委員会

あさぎり町学校給食センター

ひ よ う	しゅしょく	きゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ	
				あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしきととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しほう (g)		
1月	むぎごはん		さかなとひじきのとうふよせ てっかに うめマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく たら ひじき とうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ パンこ こんにゃく さといも さとう マヨネーズ しょうが きゅうり キャベツ	えだまめ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう いんげん トマト	小653 中777	24.1 29.1	19.8 22.2		
2月	火		みそかつ みぞれじる のりごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご あつあげ のり	こめ むぎ パンこ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	だいこん にんじん しめじ だいこんば ほうれんそう もやし はくさい	613	26.7	16.6		
3月	水		ぶたにくのオーロラソース しるビーフン やさいとたまごのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ ヨーグルト	こめ むぎ マヨネーズ さとう ビーフン ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ プロッコリー	668 822	26.3 31.4	21.6 25.4		
4月	木		さかなかばやき みそしる だいすとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう あじ こうやどうふ みそ だいす わかめ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう さつまいも ごまあぶら	しょうが だいこん にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	642	25.9	17.8		
5月	金		ポトフ マカロニサラダ りんご	ぎゅうにゅう ウィンナー ハム チーズ ヨーグルト	パンこ さつまいも マカロニ あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ ズッキーニ セロリ キャベツ きゅうり りんご	667 831	23.6 28.9	20.7 24.8		
8月	月		ちくわのいそべあげ みそだんごじる だいすのいそに	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり スキムミルク とりにく みそ ひじき あげ だいす	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら しらたまこ こんにゃく さとう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ	641 820	22.3 28.8	15.2 19.5		
9月	火		ちぐさやき すきやき かぶのすのもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ こんぶ たまご とりにく チーズ	こめ むぎ しらたき さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ はくさい ねぎ えのきたけ かぶ	637	24.1	20.5		
10月	水		マグロかつ のっぺいじる こうやどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう とりにく あげ とうふ こうやどうふ まぐろ ちくわ たまご	こめ むぎ パンこ あぶら さといも こんにゃく でんぶん さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ いんげん	677 845	26.9 33.4	20.8 25.5		
11月	木		ポークカレー	れんこんサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク とりにく ヨーグルト	こめ むぎ ジャガイモ あぶら マヨネーズ さとう ごま	たまねぎ にんじん グリンピース れんこん きくらげ きゅうり えだまめ みかん	686 821	21.0 24.7	19.4 22.4	
12月	金		セルフサンド(ツナサラダ)	とりにくのチーズやき ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン ツナ ぶたにく	パン マヨネーズ ごま こむぎこ たまねぎ	しいたけ にんじん きくらげ たまねぎ もやし バセリ コーン きゅうり	654 825	30.4 38.2	27.8 34.0	
15月	月		さといもコロッケ タンタンみそしる しらあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうふ ヨーグルト ハム	こめ むぎ さといも パンこ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン しいたけ もやし きくらげ にら こまつな はくさい きゅうり	727	24.0	28.3		
16月	火		さかなのうめマヨネーズやき みそワンタン おかかあえ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ	こめ むぎ マヨネーズ さとう でんぶん ワンタン ごま	たまねぎ もやし にんじん ねぎ きくらげ しょうが はくさい ほうれんそう きゅうり	606	27.3	16.7		
17水	むぎごはん		コーンシユーマイ あつあげのちゅうかに パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ ハム	こめ むぎ こむぎこ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ たまねぎ しいたけ たけのこ きくらげ いんげん きゅうり	コーン キャベツ にんじん たまねぎ しらたま にんじん えのきたけ たけのこ きくらげ いんげん きゅうり	656 809	27.3 33.3	18.9 22.2		
18木	むぎごはん		さかなのさいきょうやき ぶたにくとだいこんのべっこに ごまねーずあえ	ぎゅうにゅう ホキ みそ ぶたにく あつあげ ちくわ ごまねーずあえ	こめ むぎ さとう でんぶん こんにゃく あぶら ごま マヨネーズ	しょうが だいこん いんげん にんじん きゅうり キャベツ	629 783	28.4 36.8	18.3 22.1		
19金	セルフサンド(チリコンカン)		クラムチャウダー りんごとカリフラワーのサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうにく ぶたにく こうやどうふ あさり ベーコン スキムミルク チーズ	パン でんぶん ジャガイモ はちみつ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ バセリ カリフラワー りんご コーン レモン	630 806	27.1 34.8	22.7 28.5		
22月	むぎごはん		だいすととうふのフライ ほうとう くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ わかめ さつまあげ とうふ たら たい だいす あおのり	こめ むぎ あぶら ごま さとう パンこ うどん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ だいこん はくさい ねぎ ごぼう	678	25.3	20.1		
23火	カレーピラフ		とりにくのからあげ わかめスープ クリスマスサラダ セレクトデザート	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ チーズ ツナ ひよこまめ レッドキドニー あおえんどうまめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん セレクトデザート	にんじん たまねぎ コーン ピーマン えのきたけ プロッコリー	732 874	28.9 35.3	27.7 32.3		
24水	こめこのむしケーキ		クリームスパゲティ にくだんごのトマトに	たまご ぎゅうにゅう ベーコン あずき チーズ とりにく	こめこ さとう あぶら バター スパゲティ オリーブ油 パンこ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ トマト	— 791	— 26.0	— 36.7		

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

