

令和7年12月 給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
1 ごはん 豚キムチ炒め丼の具 かき玉わかめスープ 豆乳ムース大福 牛乳	2 ごはん さばのみそ煮 じやが芋のきんぴら 沢煮椀 牛乳	3 うどん すきやき汁 さつま芋と大豆の揚げ煮 みかんゼリー 牛乳	4 ごはん ミートボール(2こ) チーズポテトサラダ 厚揚げと大根のオイスター煮 牛乳	5 食パン いちごジャム たまごワインナーロール ツナコーンサラダ クラムチャウダー 牛乳
761 kcal 22.4 g	31.2 g	729 kcal 18.6 g	33.8 g	808 kcal 28.0 g
31.2 g	2.9 g	22.5 g	2.4 g	28.1 g
米油 砂糖 片栗粉 ごま油 大福	米油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨	うどん油 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋	米油 砂糖 片栗粉 ごま	パン いちごジャム 砂糖 和トマト じやが芋 バター
牛乳 豚肉 なると 豆腐 卵 わかめ	牛乳 さば さつま揚げ 豚肉	牛乳 豚肉 豆腐 大豆	牛乳 豚肉 ムース 厚揚げ	牛乳 卵 ワンマーク バーコン あさり
生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 にら えのき茸 ねぎ	人参 いんげん たけのこ ごぼう えのき茸 紅さや	えのき茸 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 みかん しらたき	きゅうり 人参 コーン にんにく 生姜 大根 玉ねぎ ちんげん菜 きくらげ	大根 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ パセリ
8 ごはん チキンカレー 福神漬け和え 牛乳	9 ごはん 鮭の照り焼き 五目豆 里芋のみそぼろ煮 牛乳	10 ソフトめん けんちんつけ汁 厚焼き玉子 たくあん和え 牛乳	11 ごはん ヤンニヨムチキン キャベツのみそ炒め たまごコーンスープ 牛乳	12 パン プキンパン スペニッシュオムレツ マカロニナポリタン 春雨スープ 牛乳
745 kcal 20.8 g	25.1 g	768 kcal 19.8 g	42.4 g	843 kcal 32.5 g
30.0 g	3.0 g	16.2 g	3.4 g	34.1 g
米油 じゃが芋 カレーオ 沖縄 ごま	米油 砂糖 油 里芋 片栗粉	リトメン ごま油 里芋 ごま	米油 砂糖 片栗粉	パン 砂糖 マヨニーズ 油 じゃが芋 春雨
牛乳 鶏肉 ハムミルク	牛乳 鮭 さつま揚げ 大豆 昆布 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 鶏肉 卵	牛乳 ハム 鶏肉 ムース バーコン 豆腐 卵	牛乳 卵 ハム 鶏肉
にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ きゅうり 大根 なす すいか れんこん	ごぼう 椎茸 人参 生姜 玉ねぎ 枝豆	人参 大根 椎茸 しめじ 玉ねぎ キヤウリ 小松菜 たくあん	にんにく 生姜 トマト 小松菜 キヤウリ 人参 えのき茸 玉ねぎ コーン パセリ	かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ しめじ ピーマン トマト 人参 白菜 小松菜
15 ごはん ビビンバの具(肉炒め、 ほうれん草ナムル) ワンタンスープ 牛乳 チョコクレープ	16 ごはん 白身魚のチリソースかけ 春雨の炒め物 にら玉みそ汁 牛乳	17 中華めん みそラーメンスープ にらまんじゅう(2こ) もやしのナムル 牛乳	18 ごはん さばのみぞれ煮 茎わかめのきんぴら 豚汁 牛乳	19 米粉アップルチップパン てりやきチキン ごぼうサラダ ミネストローネ 牛乳
783 kcal 24.7 g	32.0 g	762 kcal 24.0 g	31.2 g	770 kcal 21.3 g
32.0 g	2.7 g	24.0 g	2.7 g	33.7 g
米油 砂糖 ワン グループ	米油 砂糖 春雨 じゃが芋	中華めん 油 砂糖 ごま	米油 砂糖 じゃが芋	米粉パン ごま油 砂糖 マヨニーズ
牛乳 豚肉 みそ ハム なると	牛乳 ハムたら 豆腐 卵 みそ	牛乳 豚肉 みそ	牛乳 さつま揚げ 茎わかめ さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉 ハム バーコントマト
にんにく 生姜 えのき茸 玉ねぎ 玉ねぎ たけのこ ほうれん草 もやし 人参 キャベツ 小松菜	生姜 玉ねぎ トマト 玉ねぎ にら にんにく 小松菜 人参 椎茸	きくらげ 生姜 玉ねぎ ハム コーン キヤウリ 人参 にら 玉ねぎ もやし きゅうり 大根	ごぼう 人参 大根 玉ねぎ 玉ねぎ しらたき	ごぼう きゅうり コーン 人参 にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリ トマト
22 冬至こんだて ごはん ぶりのみそ 幽庵焼き のり酢和え すいとん汁 牛乳	23 冬休み前給食最終日 ごはん ハヤシライスソース ブロッコリー サラダ クリスマスケーキ 牛乳	<p>ここから 令和8年1月 のこんだて</p> 	8 ごはん ポークカレー だいコーンサラダ だいだいババロア 牛乳	9 食パン ハムチーズサンドフライ こまつなサラダ ABCスープ 牛乳
754 kcal 20.4 g	35.3 g	814 kcal 25.4 g	26.3 g	810 kcal 23.9 g
35.3 g	3.2 g	26.3 g	2.9 g	29.7 g
米油 砂糖 里芋	米小麦粉 ハヤシ油 砂糖	米油 砂糖 じゃが芋	米油 砂糖 じゃが芋	パン油 砂糖 じゃが芋 マヨニーズ
牛乳 ぶりのみそ オリ 鶏肉	牛乳 豆乳 豚肉 バーチーズ	牛乳 豚肉 みそ ハム 鶏肉	牛乳 豆乳 豚肉 ハム バーコン	牛乳 ハムチーズ サラダ
ほうれん草 もやし 人参 生姜 大根 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜	マッシュルーム しめじ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり 小松菜	キヤウリ きゅうり 小松菜 人参 玉ねぎ 白菜	キヤウリ きゅうり 小松菜 人参 玉ねぎ 白菜
主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他	12月の予定 ・3日・4日・5日 若宮中2年給食なし ・23日 冬休み前給食最終日	<p>かぜやインフルエンザの流行期になりました。また、ノロウイルスによる感染症や食中毒にも注意が必要です。それらの予防のためにも、外から帰った後、トイレの後、そして食事の前には忘れずに石けんを使った丁寧な手洗いをしましょう。</p> <p>なぜせっけんで手洗いをするの?</p> 	見目には きれいでも、 手には病気の 原因になる 見えない細菌やウイルスがついている ことがあります。	手や指に ついた細菌 やウイルス は、口や鼻 などから人間の体内に侵入し、体に悪 さをします。
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	黄色の食品 熱や力のものになるもの 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの		水だけの 手洗いでは、 細菌やウイルス がしっかり落ち ません。せっけんですみずみまで 丁寧に洗いましょう。	大丈夫 だもーん

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。