

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 じゃが芋のきんぴら 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 たまごウィンナーロール ツナコーンサラダ クラムチャウダー 牛乳
761 kcal 31.2 g 22.4 g 2.9 g	729 kcal 33.8 g 18.6 g 2.9 g	850 kcal 30.9 g 22.5 g 2.4 g	808 kcal 28.1 g 28.0 g 2.5 g	843 kcal 30.2 g 28.7 g 4.0 g
米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 大福	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 春雨	うどん 油 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	パン いちごジャム 砂糖 卵 卵 じゃが芋 バター
牛乳 豚肉 なた豆 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 卵 厚揚げ	牛乳 卵 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 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 絹さや	えのき茸 白菜 ねぎ 人参 小松菜 みかん しらす	きゅうり 人参 玉ねぎ 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 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ 白菜
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 ヤンニョムチキン 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 スパニッシュオムレツ マカロニナポリタン 春雨スープ 牛乳
745 kcal 25.1 g 20.8 g 3.0 g	768 kcal 42.4 g 19.8 g 2.0 g	726 kcal 33.6 g 16.2 g 3.4 g	843 kcal 34.1 g 32.5 g 2.7 g	743 kcal 29.3 g 22.2 g 2.8 g
米 じゃが芋 カレー粉 バナナ ごま	米 砂糖 油 里芋 片栗粉	ソフトめん ごま油 里芋 ごま	米 油 砂糖 片栗粉	パン 砂糖 マカロニ 油 じゃが芋 春雨
牛乳 鶏肉 人参 豆腐	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 卵 鶏肉 みそ 豆腐 豆腐 卵	牛乳 卵 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 ねぎ キャベツ 小松菜 たくあん	にんにく 生姜 トマト 小松菜 キャベツ 人参 えのき茸 玉ねぎ コーン 白菜	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がけ 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 32.0 g 24.7 g 2.7 g	762 kcal 31.2 g 24.0 g 2.7 g	770 kcal 33.7 g 21.3 g 3.2 g	733 kcal 36.1 g 20.3 g 2.5 g	785 kcal 31.8 g 29.4 g 3.6 g
米 油 砂糖 ワンタングループ	米 油 砂糖 春雨 じゃが芋	中華めん 油 砂糖 ごま	米 ごま油 砂糖 じゃが芋	米粉パン ごま油 砂糖 マカロニ
牛乳 豚肉 みそ 卵 なた豆	牛乳 卵 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 卵 豆腐 トマト
にんにく 生姜 えのき茸 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 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 マカロニ キャベツ 人参 にら ねぎ もやし きゅうり 大根	ごぼう 人参 大根 玉ねぎ ねぎ しらす	ごぼう きゅうり コーン 人参 にんにく 玉ねぎ キャベツ 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	ここから 令和8年1月 のこんだて		8 ごはん ポークカレー だいこんサラダ だいたいババロア 牛乳
754 kcal 35.3 g 20.4 g 3.2 g	814 kcal 26.3 g 25.4 g 2.9 g			810 kcal 29.7 g 23.9 g 3.0 g
米 砂糖 里芋	米 小麦粉 バナナ 油 砂糖			米 じゃが芋 油 カレー粉 バナナ 砂糖 ごま
牛乳 ぶり みそ 卵 のり 鶏肉	牛乳 豆腐 豚肉 バター チーズ			牛乳 豆腐 豚肉 人参 鶏肉
ほうれん草 もやし 人参 生姜 大根 ねぎ かぼちゃ 小松菜	マカロニ しめじ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ コーン ブロッコリー			にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト 大根 きゅうり コーン
8 ごはん ポークカレー だいこんサラダ だいたいババロア 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			817 kcal 31.3 g 31.3 g 3.7 g
810 kcal 29.7 g 23.9 g 3.0 g				パン 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ
牛乳 豆腐 豚肉 人参 鶏肉	牛乳 卵 チーズ 玉ねぎ			キャベツ 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 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		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		
黄色の食品 熱や力のもとになるもの 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		なぜせっけんで手洗いをするの?		
見えにく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。		
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。				

※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。