



2025年

12月 こんだてひょう



七谷共同調理場
Tel (52) 0943
Fax (52) 2150

	1		2		3		4		5	
	月		火		水		木		金	
こ ん だ て	ごはん	牛乳	チリビーンズサンド	牛乳	豚丼	牛乳	セルフフルーツサンド	牛乳	ごはん	牛乳
	豆腐ハンバーグ和風ソース		(青割れ米粉コッパン・チリビーンズサンドの具)		(ごはん・豚丼の具)		(食パン・フルーツクリーム)		さばの生姜煮	
	からしマヨネーズ和え		のり塩ポテト		白菜の呉汁		冬野菜たっぷりポトフ		ひじきの五目煮	
	わかめ汁		ほうれん草スープ						さつまいものみそ汁	
	エネルギー	小 604 kcal 中 752 kcal	小 653 kcal 中 881 kcal	小 538 kcal 中 695 kcal	小 582 kcal 中 788 kcal	小 640 kcal 中 771 kcal				
たんぱく質	小 22.1 g 中 25.7 g	小 28.1 g 中 36.8 g	小 24.3 g 中 30.2 g	小 21.5 g 中 27.8 g	小 28.6 g 中 30.3 g					
塩分	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.8 g 中 3.7 g	小 2 g 中 2.5 g	小 1.5 g 中 1.9 g	小 2.7 g 中 3.4 g					
あか	どうふハンバーグ かまぼこ わかめ	だいたく ぶたにく チーズ	ぶたにく あぶらあげ どうふ	なまクリーム ウィンナー	さば ひじき だいたく さつまいも					
き	どうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	あおのり ベーコン きゅうにゅう	だいたく わかめ みそ きゅうにゅう	とりにく きゅうにゅう	どうふ みそ きゅうにゅう					
みどり	こめ さとう マヨネーズ	パン あぶら ハヤシルウ	こめ こんにやく あぶら さとう	しょうが にんにく もやし	バナナ パイン もも りんご					
	じゃがいも	じゃがいも	きぬさや はくさい だいこん	だいこん たまねぎ キャベツ かぶ	しょうが にんにく いんげん					
	キャベツ ほうれんそう にんじん	にんじん たまねぎ にんにく	しめじ セロリ	しめじ セロリ	だいこん たまねぎ					
	ねぎ	トマト ほうれんそう			ねぎ					
こ ん だ て	ごはん	牛乳	大麦めん	牛乳	ごはん	牛乳	ココア揚げパン	牛乳	ごはん	牛乳
	厚揚げのみそ炒め		カレー南蛮汁		野菜たっぷり生姜焼き		フレンチサラダ		手作りしらすすりかけ	
	たまごスープ		じゃがチーズ		中華煮菜スープ		白菜と肉だんごのスープ		たくあんあえ	
									車麩の卵とじ	
	エネルギー	小 555 kcal 中 713 kcal	小 673 kcal 中 849 kcal	小 567 kcal 中 729 kcal	小 550 kcal 中 744 kcal	小 587 kcal 中 760 kcal				
たんぱく質	小 25.8 g 中 32 g	小 25.6 g 中 31.4 g	小 22.8 g 中 28.1 g	小 19.3 g 中 25.1 g	小 26.1 g 中 32.5 g					
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 3.5 g	小 1.6 g 中 2.2 g	小 1.6 g 中 2.1 g	小 3 g 中 3.8 g					
あか	あつあげ ぶたにく みそ とりにく	とりにく ベーコン チーズ	ぶたにく とりにく どうふ たまご	きなこ にくだんご きゅうにゅう	とりにく しらす かつおぶし					
き	どうふ たまご きゅうにゅう	ぎゅうにゅう	きゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら					
みどり	こめ あぶら さとう ごまあぶら	おおむぎめん カレールウ じゃがいも	こめ さとう あぶら ごまあぶら	パン あぶら さとう はるさめ	くるまふ じゃがいも こんにやく					
	バター	バター								
	キャベツ たまねぎ にんじん	にんじん たまねぎ もやし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	キャベツ きゅうり にんじん	キャベツ にんじん たまねぎ					
	もやし たけのこ いんげん しいたけ	しいたけ コーン パセリ	キャベツ いんげん しいたけ	はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	いんげん					
	こまつな ねぎ はくさい		ねぎ はくさい たいな							
こ ん だ て	チキンカレー	牛乳	中華めん	牛乳	ごはん	牛乳	黒糖パン	牛乳	ごはん	牛乳
	(ごはん・チキンカレー)		みそラーメンスープ		ししゃも磯辺フライ		鶏肉のから揚げ		ぶりと大根のうま煮	
	大根サラダ		キャラメルポテト		おおかマヨ和え		海藻サラダ		ほうとう汁	
					大根と厚揚げのオイスターソース煮		コーンポタージュ		ゆずゼリー	
	エネルギー	小 665 kcal 中 859 kcal	小 719 kcal 中 896 kcal	小 627 kcal 中 792 kcal	小 716 kcal 中 888 kcal	小 734 kcal 中 886 kcal				
たんぱく質	小 20.5 g 中 25.1 g	小 23.3 g 中 28.5 g	小 24.2 g 中 28.5 g	小 28.2 g 中 33.4 g	小 28.4 g 中 33.2 g					
塩分	小 2.5 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2 g 中 2.4 g	小 3 g 中 3.7 g	小 2.3 g 中 2.9 g					
あか	とりにく だいたく ツナ きゅうにゅう	ぶたにく みそ きゅうにゅう	ししゃも かつおぶし ぶたにく	とりにく わかめ きゅうにゅう	ぶり ぶたにく あぶらあげ					
き	こめ さつまいも あぶら さとう	ちゅうかめん あぶら さつまいも	あつあげ あおのり きゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ さとう	こめ あぶら さとう ほうとう					
みどり	にんじん たまねぎ だいこん	キャベツ もやし たまねぎ	ほうれんそう キャベツ もやし	にんじん きゅうり キャベツ	だいこん にんじん きぬさや					
	キャベツ きゅうり コーン	にんじん ねぎ コーン	だいこん にんじん たまねぎ	コーン	しいたけ かぼちゃ はくさい					
			きくらげ		ねぎ					
こ ん だ て	ハヤシライス	牛乳	食パン	牛乳	冬至って何？					
	(ごはん・ハヤシソース)		オムレツケチャップソース		冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。					
	ブロッコリーサラダ		ひじきと豆のサラダ							
	お楽しみデザート		さつまいも入りシチュー							
			チョコクリーム							
エネルギー	小 739 kcal 中 872 kcal	小 kcal 中 899 kcal	小 kcal 中 35 g	小 g 中 3.2 g						
たんぱく質	小 22.6 g 中 26.7 g	小 g 中 35 g	小 g 中 3.2 g	小 g 中 3.2 g						
塩分	小 3.9 g 中 4.2 g	小 g 中 3.2 g	小 g 中 3.2 g	小 g 中 3.2 g						
あか	ぶたにく ハム なまクリーム	オムレツ だいたく ハム とりにく	ひじき きゅうにゅう	ひじき きゅうにゅう						
き	こめ じゃがいも あぶら	しょうゆパン さとう	しょうゆパン さとう	しょうゆパン さとう						
みどり	ハヤシルウ デザート	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも						
	にんじん たまねぎ マッシュルーム	キャベツ たまねぎ	キャベツ たまねぎ	キャベツ たまねぎ						
	ブロッコリー キャベツ コーン	キャベツ たまねぎ	キャベツ たまねぎ	キャベツ たまねぎ						

冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



今月の予定

●12/22(月) 小学校給食最終日

●12/23(火) 中学校給食最終日

都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。



