

# 令和7年12月 よていこんだてひょう



山武市学校給食センター



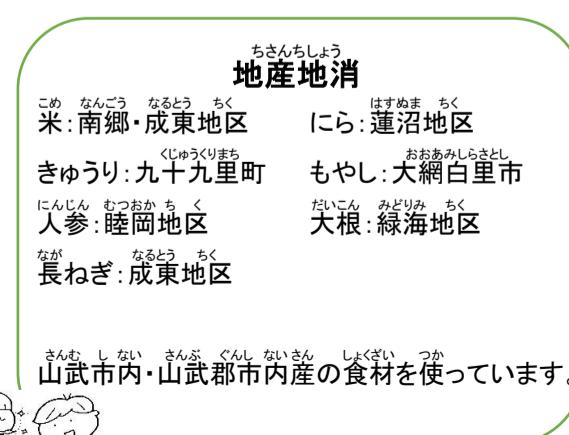
日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなぎりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	I摂ボル-(kcal)	たんぱくしつ(g)	しつ(g)	えんぶん(g)
1	月	ポークカレーライス チキンナゲット じゃこサラダ	○	牛乳 ぶたにく とりにく ちりめん	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり もやし しそ	こめ じゃがいも パンこ でんぶん あぶら	710	23.6	21.7	2.4
2	火	むぎごはん さわらさいきょうづけ とりにくとしめじのマヨソテー けんちんじる	○	牛乳 さわら みそ とりにく とうふ あぶらあげ にぼしこ	にんじん たまねぎ しめじ いんげん こんにゃく だいこん ながねぎ	こめ むぎ あぶら さといも ごま ノンエッグマヨネーズ	602	25.4	20.1	1.9
3	水	こくとうパン チーズフォンデュサンドコロッケ コーンサラダ ABCスープ アセロラゼリー	○	牛乳 チーズ ベーコン	コーン キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう アセロラ	パン あぶら じゃがいも パンこ さとう マカロニ ドレッシング ゼリー	606	18.8	19.3	2.6
4	木	ごはん モチモチむらさきいも もやしのナムル マーボーどうふ	○	牛乳 とうふ ぶたにく たまご みそ だいず	もやし にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ ごまあぶら あぶら さつまいも さとう でんぶん ごま	682	25.3	19.5	1.9
5	金	むぎごはん とりにくスタミナやき にんじんしりしり あぶらあげのみそしる	○	牛乳 とりにく ツナ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ にぼしこ	にんにく しょうが にんじん コーン かぶ しめじ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	628	29.6	19.6	2.5
8	月	ごはん エビシューまい ホイコロー ちゅうかスープ	○	牛乳 えび たら ぶたにく かまぼこ とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし ながねぎ きくらげ	こめ あぶら ごまあぶら	587	22.0	15.8	2.5
9	火	むぎごはん ほきのりごまフライ ひじきのあえもの だいこんのみそしる カルシウムウエハース	○	牛乳 のり ほき ひじき ちくわ みそ にぼしこ	えだまめ こんにゃく にんじん だいこん えのき はくさい	こめ むぎ パンこ あぶら さとう ごま ウエハース	612	23.5	16.1	2.0
10	水	しおラーメン <なるはま小リクエスト> ぎょうざ あおのりボテト	○	牛乳 とりにく かまぼこ ぶたにく あおのり	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん にら たまねぎ コーン	ちゅうかめん あぶら じゃがいも	642	25.7	19.6	3.3
11	木	ごはん ミルマーク いかチリソースフライ れんこんサラダ とんじる	●	牛乳 いか だいず みそ ぶたにく にぼしこ	きゅうり にんじん だいこん にんにく ごぼう れんこん たまねぎ しょうが トマト こんにゃく ながねぎ	こめ あぶら パンこ でんぶん ミルマーク さとう ノンエッグマヨネーズ	680	23.2	21.0	2.1
12	金	むぎごはん ちぐさやき だいがくいも なまあげのそぼろに	○	牛乳 たまご チーズ なまあげ とりにく	こんにゃく たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ えだまめ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	727	22.5	21.6	1.8
15	月	ごはん あじクリームチーズフライ ピリッとサラダ かきたまコーンスープ	○	牛乳 あじ チーズ くらげ たまご	きゅうり もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	こめ あぶら さとう パンこ でんぶん ごま ごまあぶら	622	22.6	18.8	2.7
16	火	むぎごはん かいせんステーキ ブロッコリーおかかあえ にくじゃが ヨーグルト	○	牛乳 たら いか えび ぶたにく かつおぶし ヨーグルト	ブロッコリー コーン えだまめ たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース しらたき	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	671	29.2	20.5	1.8
17	水	あまなっとうパン マカロニグラタン やさいいため にくだんごスープ	○	牛乳 あまなっとう ツナ チーズ とりにく	ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ はくさい	パン マカロニ バター あぶら さとう パンこ でんぶん	634	23.9	23.5	2.6
18	木	ごはん <さんむぼうよう中リクエスト> といにくのからあげ きんぴらごぼう フレーバーポンチ	○	牛乳 とりにく さつまあげ	しょうが にんにく ごぼう にんじん レモン みかん バイン もも ナタデココ	こめ ごめこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	699	23.0	16.6	1.6
19	金	むぎごはん やきキャベツメンチカツ わかめサラダ なめこのみそしる	○	牛乳 とりにく ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ みそ にぼしこ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん はくさい ながねぎ なめこ	こめ むぎ ごま ドレッシング さとう あぶら	622	22.6	22.0	1.8
22	月	ごはん <とうじメニュー> さばのゆずみそに ごまあえ すいとんじる	○	牛乳 さば みそ ちくわ あぶらあげ にぼしこ	ゆず こまつな にんじん もやし だいこん かぼちゃ	こめ ごま さとう すいとん	710	25.5	23.8	2.1
23	火	キャロットピラフ <クリスマスマニューザ> もみのきハンバーグ グリーンサラダ ミネストローネ チョコケーキ	○	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン きゅうり ピーマン ブロッコリー ほうれんそう トマト キャベツ にんにく しょうが	こめ さとう ドレッシング マカロニ あぶら チョコケーキ	700	20.9	22.9	3.1

※材料の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。

## 12月22日は『冬至』です

冬至は一年のうち、昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日を指します。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

22日のすいとん汁には、かぼちゃが入っています。



★12月の給食費納入期限は1月5日です。  
口座振替の方は預金残高をご確認ください。  
★山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真を毎日掲載しています。  
レシピも掲載していますので、ご覧ください。

