

令和7年度

12月

これだてひょう

置戸町学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー
1月	ヤーコンのかき揚げ丼	卵	ヤーコン 人参 ビーマン	米 大麦 小麦粉 米油	小 691 kcal
	鶏肉とわかめの生姜和え	鶏肉 わかめ	えのき 白菜 生姜		中 858 kcal
	炒め野菜のピリ辛汁		切干大根 もやし にら	ごま油	高 732 kcal
2火	ごはん			米 大麦	小 676 kcal
	豆腐ハンバーグ	豆腐 おから 豚ひき肉 鶏ひき肉	玉葱	パン粉 米油	中 840 kcal
	じゃがいものりマヨサラダ	あおのり	コーン	じゃがいも	高 714 kcal
3水	だいこんすまし		椎茸 大根	焼き麩	
	あざりと風のスパゲティ	あざり	しめじ キャベツ	スパゲティ 米油 バター オリーブ油	小 632 kcal
	白菜とブロッコリーのマリネ	ウインナー	ブロッコリー 白菜		中 786 kcal
4木	いちごみるく蒸しパン	牛乳 脱脂粉乳 おから		蒸しパンミックス	高 660 kcal
	ごはん			米 大麦	小 595 kcal
	ヤンニョムチキン	鶏肉		米油 でんぶん	中 733 kcal
5金	ごぼうと小松菜のおひたし	鰹節	ごぼう 小松菜 人参 もやし		高 607 kcal
	豆腐のみそ汁	豆腐 ふのり	長葱		
	チャーハン	豚ひき肉 卵	玉葱 ビーマン 生姜 にんにく	米 大麦 米油	小 622 kcal
8月	大根とわかめのナムル	わかめ ハム	大根	ごま油	中 771 kcal
	じゃがいものコンソメスープ		キャベツ	じゃがいも	高 645 kcal
	ごはん			米 大麦	小 526 kcal
9火	鶏肉と白滝の炒め物	鶏肉	にんにく 唐辛子 白滝 人参 白菜 小松菜	米油	中 644 kcal
	もやしの梅みそ和え		もやし 練り梅	ごま ごま油	高 518 kcal
	チンゲン菜の中華スープ	厚揚げ	チンゲン菜		
10水	ごはん			米 大麦	小 584 kcal
	豚肉と大葉のピリ辛炒め	豚肉	玉葱 大葉	米油 ごま油 でんぶん	中 718 kcal
	キャベツとひじきのサラダ	ひじき ツナ	キャベツ		高 592 kcal
11木	きのこのおろしみそ汁	油揚げ	大根 しめじ		
	海鮮ラーメン	いか ほたて えび	人参 玉葱 味付きメンマ	ラーメン 米油	小 560 kcal
	れんこんチップス		れんこん	米油	中 699 kcal
12金	もやしのごま和え		もやし さやいんげん	ごま	高 573 kcal
	ごはん			米 大麦	小 548 kcal
	豚肉とキャベツのバター醤油炒め	豚肉	しめじ キャベツ	バター	中 674 kcal
13土	白菜とハムのサラダ	ハム	白菜		高 548 kcal
	さつまいもとわかめのみそ汁	わかめ	さつまいも		
14日	かぼちゃあんパン			かぼちゃあんパン	小 678 kcal
	鶏肉ともやしの中華ごまサラダ	鶏肉	もやし 枝豆	ごま ごま油	中 843 kcal
	マカロニスープ	ウインナー	玉葱 人参 セロリ	マカロニ オリーブ油	高 717 kcal
15月	ごはん			米 大麦	小 537 kcal
	豆腐と大根のあんかけ炒め	豆腐 豚肉	大根 小ねぎ 生姜	米油 でんぶん	中 657 kcal
	じゃがいものからし醤油和え		小松菜	じゃがいも	高 531 kcal
16火	白菜の中華スープ	さつま揚げ	白菜 さやいんげん		
	ごはん			米 大麦	小 756 kcal
	あじフライ	あじ 卵		小麦粉 パン粉 米油	中 942 kcal
17水	袋ソース				高 816 kcal
	もやしの梅おかか和え	鰹節	もやし チンゲン菜 練り梅	ごま油	
	ごぼうと油揚げのみそ汁	油揚げ	玉葱 ごぼう		
18木	おけぼんばくうどん	豚肉 つと	白菜 小松菜	うどん	小 521 kcal
	さつまいもの大がら	卵	さつまいも	小麦粉 米油	中 643 kcal
	キャベツのなめ茸和え		キャベツ 人参 なめ茸		高 517 kcal
19金	ごはん			米 大麦	小 594 kcal
	鶏肉とじゃがいものごまみそバター炒め	鶏肉	長葱	じゃがいも 米油 バター ごま	中 735 kcal
	大根のチョレギサラダ		大根 チンゲン菜 にんにく	ごま油	高 755 kcal
20土	厚揚げとなめこのみそ汁	厚揚げ	なめこ 玉葱		
	あんかけそぼろ丼	豚ひき肉 鶏ひき肉	白菜 えのき 人参 椎茸 生姜	米 大麦 米油 ごま油 でんぶん	小 745 kcal
	ハムスパゲティサラダ	ハム	コーン 枝豆	スパゲティ	中 934 kcal
21日	もやしと卵の中華スープ	卵	もやし		
	冬至カレー	鶏肉	にんにく 玉葱 かぼちゃ れんこん 人参 玉葱 りんご セロリ トマト トマトピューレ	米 大麦 バター 小麦粉 米油	小 826 kcal
	キャベツのイタリアンサラダ		キャベツ 水菜 パプリカ		中 1005 kcal
22月	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ	
	ジョアブルーベリー	ジョアブルーベリー			