



給食献立表

2025年 12月号

藍住町教育委員会

(普通食)

日	曜	ざ い り よ う め い								栄養価		
		こ ん だ て め い			あか 血・筋肉・骨をつくる		みどり 体の働きをよくする		き 力や体温のもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
		主 食	牛乳	お か ず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
1	月	ごはん	○	いわしかりかりフライ やきにくふうやさしいため	いわしフライ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけの こ もやし キャベツ りんご	米 さとう	油	649 760	25.9 30.3
2	火	ココアパン	○	オムレツ やさしいゴロゴロコンソメスープ バックケチャップ	たまご ベーコン だいたず	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ れんこん コーン	パン じゃがいも	油	629 756	25.5 29.6
3	水	ごはん	○	さばのしおやき きゅうりのかおりづけ れんこんきんぴら	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり れんこん	米 さとう こんにゃく	ごま油 油 ごま	606 732	28.3 33.3
4	木	ごはん	○	ささみカツ ポイルキャベツ ぶたじる バックソース	ささみカツ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	米 こんにゃく さつまいも	油	651 790	24.5 28.9
5	金	むぎいり ハヤシライス	○	フルーツミックス	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ パイン もも みかん ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	645 796	19.6 23.5
8	月	ごはん	○	かんこくふうすきやき こまつなのナムル	ぶた肉 やきとうふ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ りんご はくさい ねぎ もやし	米 こんにゃく さとう ふ	油 ごま ごま油	638 782	21.7 26.1
9	火	チーズパン	○	ポークシチュー キャベツのマリネ	ぶた肉 ハム	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベ ツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	油 バター ドレッシング	652 816	28.0 34.6
10	水	ごはん	○	いわしのみぞれに ゆかりあえ とりにくとじゃがいものうまに	いわしのみぞ れ煮 とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	622 770	26.6 32.7
11	木	ごはん	○	はっぼうさい しゅうまい	ぶた肉 いか うずらたまご しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけの こ しいたけ はくさい	米 でんぷん	油	640 814	25.1 31.9
12	金	ごはん	○	ぶたにくとこんにゃくのみそに ごまあえ	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	たけのこ だい こん キャベツ もやし	米 こんにゃく さとう	油 ごま	648 796	22.8 27.5
15	月	ごはん	○	チンジャオロース にくだんこのあまずあんかけ	ぶた肉 肉だんご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけの こ もやし	米 さとう	油	649 763	26.4 32.2
16	火	こがた アップルパン	○	れんこんときのこのわふうスバゲ ティ ツナサラダ	ぶた肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん こまつな	りんご たまねぎ れんこん しめじ えのきたけ キャベツ もやし きゅうり	パン スバゲティ	油 ドレッシング	629 812	24.1 30.2
17	水	ごはん	○	さかなのごまみそかけ すましじる	さわら みそ かまぼ とうふ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	えのきたけ	米 でんぷん さとう	油 ごま	618 749	26.0 30.6
18	木	ごはん	○	にこみハンバーグ わかめスープ	ハンバーグ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	米 さとう		618 762	23.4 28.5
19	金	ごはん	○	ゆずみそおでん おひたし	とり肉 あつあ げ さつまあげ みそ うずらたまご	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	だいこん ゆず キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう		616 749	26.0 31.4
22	月	むぎいり チキンライス	○	かぼちゃひきにくフライ ミニサラダ ベビーチーズ(中のみ)	とり肉	牛乳 チーズ(中 のみ)	にんじん かぼちゃひき 肉フライ	たまねぎ コーン キャベツ	米 むぎ	油 ドレッシング	607 760	20.3 26.1
23	火	ことうパン	○	ふゆやさしいのこめシチュー わふうサラダ クリスマスデザート	とり肉 ベーコン ハム	牛乳 なまクリーム ちりめん	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	パン ころざ とう クリスマ ス デザート じゃ がいも のこめこ	油 バター ドレッシング	692 847	27.4 34.1

☆☆☆材料その他の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。☆☆☆

※給食物資の産地情報を藍住町ホームページに掲載しています。

㊦ 8日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。

♪ 19日は藍住町学校教育の日です。旬の食材を使った献立です。



このQRコードを読み込むと
献立表等が確認できます。

基準	基準
650	26.8
830	34.2