



令和7年12月分学校給食予定献立表

南あわじ市学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用材料名			区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					骨や血や肉をつくるもの	力や熱となるもの	体の調子をととのえるもの			
1	月			肉じゃが 酢の物 ぎょうざロール	牛乳 ギョウニク ちくわ あぶらあげ ぶたにく とりにく	ごはん じゃがいも さとう マロニー	にんじん グリンピース たまねぎ きゅうり キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが	小	645	25.3
								中	808	29.6
2	火			スパイシーチキン ツナとコーンのサラダ レタスのスープ	牛乳 とりにく まぐろ ベーコン レタスのスープ	ごはん マヨネーズ じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レタス たまねぎ	小	603	28.6
								中	765	34.3
3	水			小松菜ぶた丼 みそ汁 いちごゼリー	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なんと とうふ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ こまつな こんにゃく にんじん ねぎ	小	587	24.6
								中	747	29.3
4	木			魚の磯辺フライ 小松菜のおひたし みそ汁	牛乳 メルルーサ あおさ たまご なんと とうふ	ごはん しょうぶつ油 ごま さとう ふ	こまつな キャベツ ねぎ	小	614	29.9
								中	759	33.3
5	金			けんちんうどん ひじきのごまマヨサラダ	牛乳 とりにく とうふ ひじき ポークハム	ごはん うどん ごま さとう マヨネーズ	あおな にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	小	609	23.8
								中	751	28.1
8	月			さばのみそ煮 もやしときゅうりのごまあえ かきたま汁	牛乳 さば たまご なんと とうふ	ごはん ごま さとう	もやし きゅうり ねぎ	小	692	30.1
								中	839	33.9
9	火			みそラーメン 肉しゅうまい	牛乳 さけ わかめ ぶたにく とりにく	ごはん ちゅうかめん さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ	小	645	26.5
								中	791	30.7
10	水			淡路ビーフがごろごろ ビーフシチュー 韓国風わかめサラダ みかん	牛乳 ギョウニク わかめ	ごはん じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	小	675	27.6
								中	863	33.2
11	木			揚げ鶏のレモン漬け 春雨サラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 とりにく あぶらあげ	ごはん しょうぶつ油 さとう マロニー じゃがいも	レモン きゅうり もやし にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	小	652	28.1
								中	833	33.8
12	金			カリフラワーのクリーム煮 白菜とりんごのサラダ	牛乳 ベーコン チーズ たまご とりにく	ごはん マヨネーズ ごま	にんじん とうもろこし ピーマン カリフラワー たまねぎ マッシュルーム パセリ はくさい りんご	小	632	19.9
								中	810	23.9
15	月			ハンバーグケチャップかけ だいこんサラダ ワンタンスープ	牛乳 ハンバーグ まぐろ ぶたにく なんと	ごはん さとう ごま タンメン マロニー	だいこん キャベツ とうもろこし きゅうり しょうが にんじん チンゲンサイ もやし しいたけ	小	635	24.8
								中	781	28.2
16	火			フライドチキン ドレッシングサラダ ポタージュ	牛乳 とりにく なまクリーム	ごはん しょうぶつ油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	小	706	25.7
								中	863	28.7
17	水			さけのオリーブ焼き もやしの中華風 高野卵とし煮	牛乳 さけ まぐろ こうやどうふ とりにく たまご	ごはん さとう	パセリ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ グリンピース	小	666	39.0
								中	829	44.1
18	木			皿うどん ミックスフルーツ	牛乳 ぶたにく いか えび かまぼこ	パン さらうどん さとう	にんじん たまねぎ もやし たけのこ はくさい ほうれんそう なつみかん おうとう パインアップル りんご ナタデココ	小	657	28.7
								中	830	34.8
19	金			カレーシチュー チンゲン菜の中華あえ	牛乳 ギョウニク だっしふんにゅう チーズ ポークハム	ごはん むぎ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリンピース チンゲンサイ キャベツ もやし とうもろこし	小	665	21.0
								中	850	25.2
22	月			さんまのみぞれ煮 ほうれん草のおひたし 厚揚げの中華煮	牛乳 さんま こんぶ とりにく あつあげ	ごはん ごま さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん たけのこ チンゲンサイ たまねぎ	小	632	29.8
								中	788	34.1
23	火			タッカンジョン ブロッコリーのおかかあえ みそ汁 クリスマスケーキ	牛乳 とりにく かつおぶし あぶらあげ なんと わかめ とうふ	ごはん しょうぶつ油 さとう じゃがいも ケーキ	にんにく ブロッコリー	小	698	32.5
								中	873	38.8

※都合で、献立を変更する場合があります。