

令和7年12月学校給食予定献立表

南あわじ市沼島学校給食センター

日 曜	献立名	おもに体をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	区 分	1人1食 (Kcal)	たんぱく (g)
1 月	ごはん 牛乳 ブロッコリーのチーズ焼き ひよこ豆のスープ	牛乳, ツナ, チーズ, ウインナー	ごはん, じゃが芋, マ ヨネーズ	ブロッコリー, キャベツ, た まねぎ, にんじん, パセリ	小	695	26.3
					中	861	31.2
2 火	親子どんぶり 牛乳 大根みそ汁	とり肉, かまぼこ, 卵, 牛乳, 豆腐, 油揚 げ	ごはん, 砂糖, じゃが 芋	たまねぎ, にんじん, しいた け, ねぎ, だいこん	小	654	34.5
					中	748	38.5
3 水	ごはん 牛乳 油淋鶏 卵スープ 海草サラダ	牛乳, とり肉, 卵, わ かめ, かにかまぼこ	ごはん, じゃが芋, 米 油, 砂糖	にんじん, ビーマン, ねぎ, しょうが, にんにく, たまね ぎ, チンゲンサイ, きゅうり	小	640	26.9
					中	795	31.9
4 木	ごはん 牛乳 高野卵とじ煮 玉葱のみそ汁	牛乳, 高野豆腐, とり 肉, 竹輪, 卵, 豆腐, 油 揚げ, わかめ	ごはん, じゃが芋, 砂 糖	たまねぎ, にんじん, こん にゃく	小	638	28.6
					中	793	33.9
5 金	ごはん 牛乳 魚マヨネーズ焼き 豆腐スープ 枝豆サラダ	牛乳, メルルーサ, 豆 腐, やきぶた, ちりめ ん	ごはん, マヨネーズ, ごま油	たまねぎ, ビーマン, とうも ろこし, にんじん, グリン ピース, ねぎ, えだまめ, キャ ベツ	小	607	29.8
					中	728	33.2
8 月	ごはん 牛乳 あじのフライ 鶏汁 わかめサラダ	牛乳, あじ, 卵, とり 肉, わかめ, ハム	ごはん, 米油	たまねぎ, にんじん, だいこ ん, こんにゃく, ねぎ, きゅう り, キャベツ, パセリ	小	641	32.3
					中	765	35.7
9 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳, 豆腐, ぶたひき 肉	ごはん, 砂糖, マロ ニー, ごま油	しいたけ, はくさい, ねぎ, に んじん, たまねぎ, えのきた け, きゅうり, もやし, とうも ろこし	小	600	24.4
					中	747	28.9
10 水	ごはん 牛乳 淡路ビーフシチュー ゆで野菜のアーモンドあえ みかん	牛乳, ぎゅう肉, ウイ ンナー	ごはん, じゃが芋, アーモンド, 砂糖	たまねぎ, にんじん, グリン ピース, キャベツ, きゅうり, みかん	小	649	21.9
					中	798	25.8
11 木	ごはん 牛乳 とり肉のくろみつに ほうれんそうスープ 白菜のお浸し	牛乳, とり肉, 卵, ち りめん, かつおぶし	ごはん, 黒糖, 米油, 砂糖	ほうれんそう, はくさい	小	560	32.3
					中	699	38.4
12 金	なかよし丼 牛乳 白菜のみそ汁	とり肉, ぶた肉, ぎゅう 肉, 牛乳, 豆腐, 油 揚げ	ごはん, 砂糖, ごま油	ねぎ, はくさいキムチ, はく さい, にんじん	小	641	33.9
					中	742	39.3
丸川プロジェクト「沼島・淡路島を食す」実施献立「なかよし丼」							
15 月	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳, とり肉, ふん にゅう, ツナ	むぎ, ごはん, じゃが 芋, マヨネーズ	たまねぎ, にんじん, グリン ピース, ブロッコリー	小	722	22.9
					中	839	26.1
16 火	ごはん 牛乳 コロッケ ミネストローネ	牛乳, ぎゅう・ぶた ひき肉, 卵, パーコン	ごはん, じゃが芋, しょくパン, 米油	たまねぎ, キャベツ, にんじ ん, トマト	小	758	25.3
					中	937	29.9
17 水	ごはん 牛乳 魚フライ みそ汁 切り干し酢の物	牛乳, メルルーサ, 卵, 豆腐, 油揚げ	ごはん, 米油, ごま, 砂糖	にんじん, ねぎ, きりぼしだ いこん	小	630	29.3
					中	756	32.4
18 木	ごはん 牛乳 姫路おでん 煮玉子 ほうれんそうごまあえ	牛乳, 竹輪, 生揚げ, とり肉, 卵	ごはん, さと芋, 砂 糖, ごま	こんにゃく, だいこん, しょ うが, ほうれんそう	小	625	30.9
					中	777	36.7
19 金	バターロール 牛乳 フライドチキン ポトフ ペペキャベツ クリスマスケーキ	牛乳, とり肉, ウイン ナー	米油, じゃが芋, オ リーブ油, クリスマ スケーキ	にんじん, たまねぎ, パセリ, キャベツ, にんにく	小	534	26.3
					中	664	30.8
22 月	鶏天丼 牛乳 大根のみそ汁	とり肉, 牛乳, 豆腐, 油揚げ	ごはん, 米油, 砂糖	にんじん, れんこん, かぼ ちゃ, ゆず, だいこん, ねぎ	小	672	24.5
					中	779	28.0

☆材料等の都合で献立変更することがあります。