



令和7年12月

きゅうしょくこんだてよていひょう
給食献立予定表



©いしいひさいち

玉野市立学校給食センター

ひ づ け 日 付	こんだてめい 献立名	おも さいりょう 主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		血 や に く に な る	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校
1 (月)	ごはん 牛乳 うずらの卵入り肉みそおでん 小鰯梅のかりかりフライ 白菜の煮びたし	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ うずらの卵 厚揚げ こんぶ ちくわ 小鰯梅の香り揚げ まぐろ	だいこん にんじん はくさい	米 砂糖 さといも こんにゃく 油	718	848
					28.6	33.2
2 (火)	ココアパン 牛乳 豆乳クリームシチュー ポロニアソーセージ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 ポロニアソーセージ	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム キャベツ とうもろこし	ココアパン じゃがいも ドレッシング	727	905
					32.3	40.1
3 (水)	ごはん(味付けのり) 牛乳 豚肉のしょうが炒め 根菜のごま汁	のり 牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米 砂糖 こんにゃく ごま	672	790
					30.0	34.5
4 (木)	かき揚げうどん (うどん かき揚げうどんの汁 かき揚げ) 牛乳 柚香和え	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ もやし ゆず	うどん かき揚げ 油 砂糖	705	861
					24.3	28.3
5 (金)	コーンピラフ 牛乳 鮭の粒マスタード焼き 海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 鮭 まぐろ わかめ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース 赤ピーマン しめじ	米 油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	606	723
					29.3	34.2
8 (月)	ごはん 牛乳 鰯の甘露煮 ひじきの炒り煮 のっぺい汁	牛乳 鰯の甘露煮 平天 ひじき 大豆 鶏肉 ちくわ	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 さといも でんぷん	621	736
					25.9	30.3
9 (火)	パン 牛乳 チリコンカン フライドポテト 柑橘サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ ブロッコリー	パン 砂糖 じゃがいも 油 ドレッシング	681	823
					27.8	33.1
10 (水)	ごはん(かなぎ佃煮) 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ごぶ和え かまぼこのすまし汁	かなぎ佃煮 牛乳 鶏肉 塩昆布 かまぼこ わかめ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米	608	712
					25.3	28.9
11 (木)	塩ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい バンバンジーサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ ほたて貝柱 しゅうまい まぐろ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ もやし	中華めん 油 ドレッシング	600	703
					32.1	37.1
12 (金)	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ 一口ぶどうゼリー	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし	米 ドレッシング ゼリー	649	777
					21.1	24.3
15 (月)	ごはん 牛乳 石狩鍋 ささみともやしの和え物 納豆	牛乳 鮭 豆腐 みそ 鶏肉 納豆	にんじん だいこん しめじ はくさい 白ねぎ もやし こまつな	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	619	719
					28.8	32.5
16 (火)	ハンバーグドッグ (パン ハンバーグ ポイルキャベツ) 牛乳 野菜と豆乳のチャウダー	牛乳 ハンバーグ ベーコン 豆乳	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	623	758
					27.1	32.6
17 (水)	〇〇〇たまのチャレンジ献立(築港小) 〇〇〇 ごはん 牛乳 鰯の照り焼き わかめときゅうりとにんじんの酢の物 大根と長ネギのみそ汁 みかんゼリー	牛乳 鰯 ちくわ わかめ みそ	にんにく きゅうり にんじん だいこん たまねぎ 白ねぎ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも ゼリー	657	768
					25.6	29.5
18 (木)	ソフトめんミートソース 牛乳 ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース ブロッコリー とうもろこし キャベツ	ソフトめん ドレッシング	626	747
					28.2	33.3
19 (金)	ごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 赤じそ和え 冬野菜のみそ汁	牛乳 みそ 鶏肉 豆腐 れんこんのはさみ揚げ 油揚げ	キャベツ もやし にんじん 赤じそ だいこん はくさい こまつな	米 油	641	730
					22.4	24.7
22 (月)	〇〇〇冬至献立〇〇〇 ごはん 牛乳 鰯のゆずみそかけ かぼちゃの煮物 れんこんのすまし汁	牛乳 鰯 みそ 鶏肉 かつおぶし 豆腐 わかめ	ゆず たまねぎ かぼちゃ れんこん にんじん ねぎ	米 砂糖	645	761
					27.5	31.9
23 (火)	〇〇〇クリスマス献立〇〇〇 パン 牛乳 タンドリーチキン 野菜ソテー ABCスープ クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ポークウィンナー	しょうが にんにく レモン キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも ケーキ	659	783
					28.6	33.9
24 (水)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 中華風つくね 大根のナムル	牛乳 豚肉 鶏つくね 厚揚げ キャベツ入り平つくね みそ	にんにく はくさいキムチ しめじ はくさい にんじん にら だいこん こまつな	米 砂糖 油	695	803
					26.3	29.6

※この献立は予定のため、変更することがあります。