






12月分学校給食献立表

2025/12/1

武雄小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんばく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんばく質(g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		脂質(g)
1・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			588
	変わり卵焼き	卵・かにかま・鶏肉・豆腐		人参・さやいんげん	玉ねぎ	砂糖	油	酒・塩・醤油・みりん	22.9
	切干大根のキムチナムル				切干大根・白菜・もやし・きゅうり		ごま油・ごま	醤油・塩・唐辛子	16.5
	ワンドンスープ	豚肉		人参・にら	玉ねぎ・白菜・きくらげ・たけのこ	ワンドン		醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒	2.1
2・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			677
	さばのみぞれ煮	さば			大根	小麦粉・片栗粉・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	25.7
	野菜のごま和え			ほうれん草・人参	白菜・きゅうり	砂糖	ごま・ねりごま	醤油・みりん	23.3
	のっぺい汁	鶏肉・油揚げ・ちくわ		人参・ねぎ	ごぼう・こんにゃく・玉ねぎ・椎茸	さつま芋・里芋・片栗粉	油	いりこ・醤油・酒・塩	2.2
3・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			607
	焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉・小麦粉	ごま油	すだちポン酢・塩・こしょう	22.5
	三色和え	ハム		ピーマン	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	醤油・塩	17.0
	八宝菜	豚肉・かまぼこ・うずら卵		人参・チンゲン菜	白菜・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・生姜	片栗粉	油	醤油・みりん・塩・酒・チキンガラスープ・中華スープ	2.2
4・木	牛乳		牛乳						572
	さつま芋ごはん					米・さつま芋	ごま・油	塩	20.7
	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉		人参・チンゲン菜	キャベツ・もやし・玉ねぎ・生姜	かたくりこ・片栗粉・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん・塩	17.1
	かぶのみそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参・ネギ	かぶ・玉ねぎ・えのき			いりこ・酒	1.9
5・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			607
	親子うどん	鶏肉・卵・かまぼこ		人参・ねぎ	玉ねぎ・椎茸	うどん麺		いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒	24.4
	れんこんサラダ	ハム		人参	れんこん・きゅうり・大根・コーン	砂糖	ごま・クリーミーごまドレッシング	塩	20.5
	ヨーグルト		ヨーグルト						3.5
8・月	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			618
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉・鶏肉・赤だしみそ		人参・にら	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油・ごま油	醤油・酒・中華スープ・豆板醤	22.7
	ビーフン入りソテー	豚肉		人参・ピーマン	キャベツ・玉ねぎ・きくらげ	ビーフン	油	醤油・酒・オイスターソース・塩・こしょう・みりん	15.5
	フルーツインゼリー				りんご・黄桃・みかん	砂糖		ゼリーの素	2.1
9・火	牛乳/いなりごはん	油揚げ・豚肉	牛乳	人参・さやいんげん	生姜	米・砂糖	油・ごま	しょうゆ・酒・みりん・塩	632
	ごもくめ	鶏肉・大豆		人参	ごぼう・れんこん・こんにゃく・枝豆・生姜	じゃが芋・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん・塩	25.2
	みかん				みかん				19.0
	かきたま汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参・豆腐	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒	2.5
10・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			602
	鮭の香草焼き	鮭			にんにく		オリーブ油	白ワイン・塩・こしょう・バジル	29.3
	大根サラダ	ささみ		人参	大根・きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・ごま	塩・こしょう	18.7
	温泉豆腐	豆腐・豚肉		人参・水菜	白菜・もやし	マロニー		だし昆布・削り節・醤油・酒・塩	1.4
11・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			682
	鶏肉とさつま芋のアーモンドがらめ	鶏肉		人参	枝豆・生姜	さつま芋・小麦粉・片栗粉	アーモンド・ごま・油	醤油・みりん・酒・塩	23.6
	白菜の即席漬け			人参	白菜・きゅうり・生姜	砂糖		醤油・塩・昆布茶	20.6
	つみいれ汁	白身魚すりみ・みそ・油揚げ		人参・ネギ	玉ねぎ・大根・キャベツ・えのき			いりこ・酒	1.8
12・金	牛乳/ミルクパン/ミルク		牛乳			ミルクパン・砂糖		コーヒー	618
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳・シュレッドチーズ	グリーンピース	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム	マカロニ・パン粉	バター	酒・塩・こしょう・ホワイトベース・コンソメ	26.0
	ひじきと豆のサラダ	ちくわ・ガルパンゾー	ひじき	人参・ブロッコリー	きゅうり・キャベツ	砂糖	フレンチドレッシング	塩・こしょう・醤油・酒	21.0
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉・豚肉		人参・葉ねぎ	白菜・玉ねぎ・もやし・きくらげ			チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・みりん	3.1
15・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			569
	おでん風煮	鶏肉・ちくわ・はんぺん・うずら卵・厚揚げ	昆布	人参	大根・こんにゃく	じゃが芋・里芋・砂糖		いりこ・しょうゆ・酒・みりん・塩	21.7
	磯香和え	削り節	のり	ほうれん草・人参	きゅうり・もやし・白菜	砂糖		しょうゆ・みりん	12.4
	りんご				りんご				2.1
16・火	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			613
	冬野菜のカレー	鶏肉	粉チーズ	南瓜・人参・ブロッコリー	玉ねぎ・れんこん・かぶ・りんご・にんにく・生姜	黒糖	油	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・赤ワイン・カレー粉・チキンガラスープ	19.2
	コーンサラダ	ハム		人参	きゅうり・キャベツ・コーン・レタス	砂糖	油	ずだちポン酢・塩・こしょう	17.8
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		しょうゆ	2.6

12月分学校給食献立表

2025/12/1

武雄小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
									たんぱく質 (g)
									脂質 (g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		カルシウム (mg)
17・水	牛乳/ごはん	鮭	牛乳			米	ごま	塩	639
	ちくわの変わり揚げ	ちくわ	粉チーズ・青のり・スキムミルク			小麦粉	アーモンド・油	トマトジュース	22.9
	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	砂糖		醤油	18.9
	豚汁	ぶたにく・あつあつ豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	ごぼう・大根・こんにやく・椎茸・生姜	さつまいも	あぶら油	いりこ・酒	1.7
18・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			611
	魚のゆずみそ焼き	あかうお赤魚・みそ			ゆず	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酒・みりん・塩	23.8
	干し大根煮	ぶたにく・でん豚肉・天ぷら		人参・さやいんげん	きりぎりし大根・人参・こんにやく	砂糖	油	醤油・酒・塩	17.4
	かぶのそぼろ汁	とりにく鶏肉		人参・小松菜	かぶ・玉ねぎ・コーン・しめじ・生姜	じゃが芋	あぶら油	醤油・みりん・酒・塩・チキンガラスープ	2.0
19・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			676
	鶏の唐揚げ	とりにく鶏肉			にんにく・生姜	小麦粉・片栗粉	油	醤油・塩・こしょう	30.3
	マセドアンサラダ		チーズ	人参	きゅうり・枝豆・コーン・りんご	砂糖	ドレッシング	塩・こしょう	28.9
	ミネストローネ	とりにく・ぶたにく鶏肉・豚肉・ベーコン		トマト・人参・ブロッコリー・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・マッシュルーム・セロリ・にんにく	小麦粉・パン粉	バター	醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.9
22・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			625
	魚の塩麴焼き	さば			にんにく			塩麴・みりん	25.9
	ひじきの三杯酢	たまご卵	ひじき	人参	きゅうり・枝豆	砂糖		酢・醤油・酒・塩	17.4
	南瓜団子汁	とりにく鶏肉	スキムミルク	人参・南瓜・ねぎ	玉ねぎ・ごぼう・大根・椎茸	小麦粉・白玉粉	あぶら油	いりこ・醤油・酒・塩	2.3
23・火	牛乳/チキンライス	とりにく鶏肉	牛乳	人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム	米	バター	ケチャップ・チキンガラスープ・コンソメ・塩・こしょう・酒	637
	ブロッコリーとツナのサラダ	シーチキン		人参・ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・レタス・甘夏缶	砂糖	かんきつドレッシング	塩・こしょう	21.0
	クリスマスデザート	たまご卵	生クリーム			小麦粉・砂糖・卵・チョコレート	あぶら油	ココア	23.0
	チーズのふわふわスープ	たまご卵・ベーコン	粉チーズ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・きくらげ	パン粉		醤油・白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	2.5
24・水	<div>           </div> <div>給食ありません</div> <div>          </div>								