

# 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		
		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		
1 ・ 月	牛乳/ごはん		牛乳			ごめ 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・しょうゆ・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
2 ・ 火	ワンタンスープ	豚肉		人参・にら	玉ねぎ・白菜・きくらげ・たけのこ	ワンタン		醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒	2.1
	牛乳/ごはん		牛乳			ごめ 米			677
	さばのみぞれ煮	さば		大根	小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら 油		醤油・みりん・酒・塩	25.7
3 ・ 水	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	あぶら 油	いりこ・醤油・酒・塩	2.2
	牛乳/ごはん		牛乳			ごめ 米			607
4 ・ 木	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	あぶら 油	醤油・みりん・塩・酒・チキンガラスープ・中華スープ	2.2
5 ・ 金	牛乳		牛乳						572
	さつま芋ごはん				ごめ・さつま芋	あぶら 油		しお 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	片栗粉・砂糖	あぶら 油	醤油・さけ・みりん・塩	17.1
6 ・ 木	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・さけ	1.9
	牛乳/ミルクパン		牛乳						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
7 ・ 木	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	しお 塩	20.5
	ヨーグルト		ヨーグルト						3.5
	牛乳/麦ごはん		牛乳			ごめ 米・麦			618
8 ・ 月	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	あぶら 油・ごま油	醤油・さけ・ちゅうが・豆板醤	22.7
	ビーフ入りソテー	豚肉		人参・ピーマン	キャベツ・玉ねぎ・きくらげ	ピーフ	あぶら 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	ごめ 米・砂糖	あぶら 油・ごま	醤油・さけ・ちゅうが・豆板醤	632
	五目豆	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	あぶら 油	醤油・酒・みりん・塩	25.2
	みかん				みかん				19.0
10 ・ 水	かきたま汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参・豆苗	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒	2.5
	牛乳/ごはん		牛乳			ごめ 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
11 ・ 木	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	しお 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
	牛乳/ごはん		牛乳			ごめ 米			682
12 ・ 木	白菜の即席漬け	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・さけ・しお	23.6
	つみいれ汁	白身魚すりみ・みそ・油揚げ		人参・ネギ	白菜・きゅうり・生姜	砂糖		醤油・昆布茶	20.6
	牛乳/ミルクパン/ミルメーク		牛乳					いりこ・さけ	1.8
13 ・ 金	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳・シュレッドチーズ	グリンピース	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・ホワイトペース・コンソメ	618
	ひじきと豆のサラダ	ちくわ・ガルバンゾー	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	26.0
	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
14 ・ 木	牛乳/ごはん		牛乳			ごめ 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・醤油・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		醤油・みりん	12.4
15 ・ 木	りんご				りんご				2.1
	牛乳/麦ごはん		牛乳			ごめ 米・麦			613
	冬野菜のカレー	鶏肉	粉チーズ	かぼちゃ・なんじん・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	あぶら 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
16 ・ 火	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	あぶら 油	すだちポン酢・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		醤油	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)
		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		たんぱく質(g)
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・鶏のり・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		しょうゆ 醤油	18.9
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	ごぼう・大根・こんにゃく・椎茸・生姜	さつま芋	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	赤魚・みそ		ゆず	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酒・みりん・油	23.8	
	干し大根煮	豚肉・天ぷら		人参・さやいんげん	切り干し大根・人参・こんにゃく	砂糖	あぶら 油	しょうゆ・醤油・酒・塩	17.4
	かぶのそぼろ汁	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	しょうゆ・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	鶏肉		にんにく・生姜	小麦粉・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ・醤油・酒・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	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	しょうゆ・醤油・酒・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
	魚の塩麹焼き	さば		にんにく				塩麹・みりん	25.9
	ひじきの三杯酢	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	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	鶏肉	牛乳	人参・グリンピース	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	21.0
	クリスマスデザート	卵	生クリーム			小麦粉・砂糖・水あめ・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	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		しょうゆ・白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	2.5
24 水					給食ありません				