12 月の予定献立表

令和7年度　　豊浦町学校給食センター

家族で徹底！

食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は１年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

月	火	水	木	金
1 小 653 中 810	**2** 小 658 中 817	**3** 小 700 中 891	**4** 小 638 中 816	**5** 小 653 中 828
ごはん 家常豆腐 バンバンジーサラダ	ビビンバ 海藻スープ	ポークカレー パインスライス	まるパン ミートボールのトマト煮 ささみカツ ミルメークココア	しおラーメン かぼちゃひき肉フライ
精白米　強化米　麦 生姜　にんにく　豚肉　料理酒　人参 椎茸　長ねぎ　玉ねぎ　キャベツ　厚揚げ　しょうゆ 三温糖　中華粒　みそ　豆板醤　米油　片栗粉 コーン　きゅうり　鶏肉　にんじん ねりごま　しょうゆ　みりん　生姜　酢 食塩　三温糖	精白米　強化米　麦　豚肉　生姜　にんにく 人参　しいたけ　みそ　みりん　三温糖 豆板醤(大豆)　もやし　ほうれん草　ごま　ごま油 大豆　しょうゆ ひじき　茎わかめ　昆布　人参　長ねぎ がらスープ達人　こしょう　豆腐 ベーコン　食塩	精白米　強化米　麦　米油　玉ねぎ　豚肉 人参　じゃがいも　マーマレード カレーフレーク　大豆　にんにく パインアップル　グラニュー糖	小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ ミートボール　じゃがいも　玉ねぎ　人参 にんにく　ダイストマト　ケチャップ チキンブイヨン　三温糖　食塩　大豆　米油 ささみ　パン粉　小麦粉　でん粉 食塩　香辛料　こめ油 果糖ぶどう糖　砂糖　ｺｺｱﾊﾟｳﾀﾞｰ　食塩　香料　大豆	めん　米油　豚肉　生姜　ほたて にんにく　料理酒　人参　玉ねぎ もやし　白菜　塩ラーメンスープ ガラスープ達人　長ねぎ　食塩　ごま つと　たけのこ かぼちゃ　玉ねぎ　豚肉　砂糖　しょうゆ でん粉　パン粉　ウスターソース（りんご）　小麦粉　米油
8 小 656 中 799	**9** 小 636 中 785	**10** 小 688 中 821	**11** 小 636 中 829	**12** 小 644 中 809
ごはん 大根と鶏肉の煮物 釧路産たらザンギ	豚丼 みそ汁	ごはん おでん（うずら卵入り） ハンバーグ マイティソース	黒砂糖パン ポトフ マカロニサラダ	かき揚げうどん お米のババロアみかん
精白米　強化米　麦 鶏肉　大根　刻み昆布　厚揚げ こんにゃく　生姜　料理酒　みりん 三温糖　しょうゆ　人参　ごぼう たら　でん粉　食塩　香辛料　しょうゆ　生姜 水あめ　にんにく　みそ　酢　砂糖 黒砂糖　ごま油　米油	精白米　強化米　麦　豚肉　生姜　しょうゆ 料理酒　人参　ごぼう　玉ねぎ　みりん 長ねぎ　三温糖 みそ　豆腐　長ねぎ　油揚げ　あじ さば　かつお　いわし　昆布　椎茸 ぶなしめじ　わかめ	精白米　強化米　麦 大根　人参　こんにゃく　うずら卵 ひじまるくん（魚肉・卵白）　三温糖　しょうゆ 料理酒　だし昆布　むすびめ昆布 鶏肉　玉ねぎ　豚脂　豚肉　砂糖　生姜ペースト 食塩　トマトペースト　にんにくペースト　香辛料 トマト　玉ねぎ　りんご　にんじん　セロリ　砂糖　醸造酢　食塩　香辛料	小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　黒砂糖 ウインナー　にんにく　人参　玉ねぎ じゃがいも　キャベツ　チキンブイヨン こしょう　食塩　大豆　パセリ マカロニ　砂糖　きゅうり　ハム 食塩　卵不使用マヨネーズ　こしょう	めん　鶏肉　人参　椎茸　しょうゆ 本みりん　長ねぎ　小松菜　だし昆布　つと あじ　さば　かつお　いわし　昆布　椎茸　ごぼう かき揚げ(玉ねぎ　人参　ごぼう　春菊 小麦粉　食塩　米油) 豆乳クリーム　砂糖　水あめ　植物油脂 米粉　うんしゅうみかん果汁　みかんシロップ漬け
15 小 709 中 886	**16** 小 649 中 816	**17** 小 665 中 808	**18** 小 625 中 828	**19** 小 665 中 794
ハヤシライス フルーツのゼリー和え	ごはん 豆腐と海藻のスープ チャプチェ	ごはん 筑前煮 和風入り豆腐包み焼き ㊥ひじきのり	スライスパン ミートボールスープ コロコロサラダ チョコクリーム	ミートソーススパゲティ のり塩コロッケ
精白米　強化米　麦　玉ねぎ　豚肉 人参　じゃがいも　ぶなしめじ　ピーマン こめ油　にんにく　ハヤシフレーク パイン　みかん　みかんゼリー (みかん果汁　砂糖)	精白米　強化米　麦 ひじき　茎わかめ　昆布　人参　鶏肉 長ねぎ　ごま油　ガラスープ達人　こしょう 豆腐　食塩 豚肉　しょうゆ　生姜　にんにく　人参 ピーマン　玉ねぎ　たけのこ　米油 春雨　きくらげ　椎茸　こしょう　三温糖 ごま　ごま油　食塩	精白米　強化米　麦 米油　鶏肉　人参　たけのこ　椎茸 つと　こんにゃく　いんげん　高野豆腐 三温糖　しょうゆ　料理酒　みりん　だし昆布 鶏肉　豆腐　玉ねぎ　小麦不使用醤油 人参　砂糖　枝豆　みりん　植物油 清酒　生姜　食塩　椎茸 ひじき　のり　しょうゆ　グラニュー糖　水あめ　寒天　でん粉	小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ 人参　玉ねぎ　白菜　ぶなしめじ　ミートボール しょうゆ　ガラスープ達人　春雨 小松菜　食塩 大豆　人参　枝豆　コーン　鶏ささみ 卵不使用マヨネーズ 水あめ　砂糖　小麦　ココアパウダー カカオマス	めん　ｵﾘｰﾌﾞ油　豚肉　にんにく　大豆 人参　玉ねぎ　ピーマン　マッシュルーム デミグラスベース　トマトソース　ケチャップ トマトピューレー　チキンブイヨン　こしょう　食塩 じゃがいも　パン粉　食塩　砂糖　青のり 米油　小麦粉　米粉　でん粉
22 小 625 中 746	**23** 小 671 中 783			
冬至献立	クリスマス献立			
ごはん NEW 冬至かぼちゃ汁 いわしの生姜煮	チキンライス　ABCスープ もみの木バーグ クリスマスのショコラケーキ			
精白米　強化米　麦 鶏肉　かぼちゃ　油揚げ　えのきたけ 味噌　長ねぎ　ごぼう　生姜　あじ さば　かつお　いわし　昆布　椎茸 いわし　砂糖　水あめ　しょうゆ　生姜 こんぶだし　醸造酢　食塩	精白米　強化米　麦　トマト　人参　コーン　玉ねぎ 魚介エキス　大豆　パプリカ　鶏肉　植物油脂 人参　玉ねぎ　白菜　ぶなしめじ　ブロッコリー　しょうゆ マカロニ　ガラスープ達人　ベーコン　小松菜　食塩 鶏肉　玉ねぎ　豚肉　砂糖　食塩 にんにく　生姜　トマト　小麦不使用醤油 豆乳　砂糖　米粉　植物油脂　ココアパウダー　でん粉			

【平均栄養価】

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	583 kcal	23.0 g	20.2 g	2.1 g
中学年	657 kcal	25.2 g	21.5 g	2.3 g
高学年	730 kcal	27.4 g	22.8 g	2.5 g
中学生	816 kcal	30.8 g	25.5 g	3.0 g

【お知らせ】

☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません)
☆料理によってスプーンがつきます
☆はしは毎日持ってきてください
☆献立は都合により変更する場合があります
☆ご不明な点がありましたら、
給食センター(83-2264)までご連絡ください。