



# 12月 たのしい給食



令和7年度

大崎市田尻学校給食センター マザースキッチンだじり

日	曜	献立名		料理に使用する 6つの なかま						エネルギー (kcal)		給食のない学校
				血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの調子をととのえる 緑のなかま		熱や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)		
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
				魚介・肉類・大豆製品	乳類・藻類・小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ 果物	穀類・いも類・砂糖類	油脂類 種実類	小		
1	月	麦ご飯	五目野菜肉だんご (小2個、中3個) 大根と豚肉のごま煮 わかめと豆腐のみそ汁 お魚ふりかけ (中のみ)	肉だんご 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ごまつな	だいこん えだまめ たまねぎ えのきだけ ねぎ	米 大麦 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごま	572 25.7 17.7 2.4	752 33.2 22.2 3.4	
2	火	麦ご飯	さばの和風カレー焼き ひじきと厚揚げの煮物 白菜とたまごのスープ 	さば 厚揚げ さつま揚げ 鶏肉 たまご	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	れんこん ごぼう えのきだけ はくさい たけのこ	米 大麦 上白糖 片栗粉 こんにゃく 三温糖	米油	575 25.8 22.9 1.9	728 31.4 27.1 2.7	
3	水	ご飯	ちくわの磯部揚げ 油ふり肉じゃが 春雨スープ 味付けのり	ちくわ 豚肉 ベーコン	牛乳 青のり 味付けのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ きくらげ はくさい ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 油ふり 春雨	大豆油 米油 ごま油	597 21.4 19.2 2.5	773 26.1 23.2 3.1	
4	木	チョコレートパン	 沼部小学校リクエスト給食  ハンバーグのトマトソースがけ りっちゃんサラダ クリームシチュー ミルメークコーヒー	ハンバーグ ハム かつお節 鶏肉	牛乳 塩こんぶ チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン 三温糖 じゃがいも ミルメークコーヒー	米油	748 28.9 31.6 2.6	961 36.0 39.5 3.8	
5	金	ご飯	厚焼きたまごのおろしあんかけ 春雨の炒め物 キムチ豚汁 りんご	厚焼きたまご かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	大根 キャベツ もやし 干しいたけ はくさい たまねぎ だいこん えのきだけ ねぎ りんご	米 三温糖 片栗粉 春雨 じゃがいも	米油 ごま油	584 23.4 16.5 2.4	751 28.3 19.1 3.2	大貴小 沼部小
8	月	有機米ごはん 	野菜コロッケ・パックソース 青菜ののり和え すき焼き風煮 	豚肉 豆腐	牛乳 焼きのり	ごまつな ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし はくさい えのきだけ しいたけ ねぎ	米 コロッケ こんにゃく 三温糖	大豆油 米油	574 21.9 18.1 2.2	736 26.7 21.0 2.6	
9	火	麦ご飯	鶏肉の唐揚げ もやしのピリ辛炒め みそけんちん汁	鶏肉 豚もも肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節	牛乳 煮干し	にんじん にら	もやし ねぎ ごぼう だいこん	米 大麦 片栗粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく	大豆油 米油	576 30.1 19.2 1.9	728 36.6 22.4 2.6	
10	水	麦ご飯	豚肉の香味炒め マカロニサラダ わかめとたまごの中華スープ	豚肉 ツナ 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん 赤パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ きゅうり とうもろこし えのきだけ きくらげ	米 大麦 三温糖 マカロニ 片栗粉	ごま油 ごま 卵不使用マヨネーズ ドレッシング	633 27.9 24.3 2.3	803 34.1 29.1 3.2	
11	木	麦ご飯	ポークビーンズカレー コーンとパプリカのソテー フルーツのヨーグルト和え	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ りんご キャベツ もやし とうもろこし みかん もも パイナップル パナナ	米 大麦 じゃがいも ゼリー 三温糖	米油	687 22.4 21.0 2.5	883 27.3 24.7 3.3	
12	金	ご飯	いわしの梅煮 肉じゃが 大根のみそ汁 	いわし梅煮 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ だいこん えのきだけ ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油	601 26.9 20.3 2.2	780 33.3 24.2 2.9	
15	月	ご飯	鶏肉のみそ焼き ヤーコン入り五目きんぴら 豚汁 いちごヨーグルト	鶏肉 みそ さつま揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	米 三温糖 ヤーコン こんにゃく じゃがいも	ごま油 ごま 米油	635 34.1 16.7 2.6	791 40.3 18.7 3.0	
16	火	麦ご飯	すずかけしゅうまい (小2個・中3個) 春雨サラダ 豆腐の中華煮	しゅうまい ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし とうもろこし たけのこ 干しいたけ たまねぎ	米 大麦 春雨 三温糖 片栗粉	ごま ごま油 米油	595 23.0 21.5 2.2	774 29.0 26.8 2.7	
17	水	ゆきむすびごはん 	赤魚の西京焼き こんぶとさつまいもの煮物 はっと汁  	赤魚 西京みそ 油揚げ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう 干しいたけ だいこん ねぎ ごぼう ぶなしめじ	米 さつまいも こんにゃく 三温糖 冷凍ずいとう 油ふり	ごま油	567 23.6 15.2 2.1	734 28.7 17.3 2.5	
18	木	ミルクパン	フライドチキン イタリアンサラダ コーンクリームスープ	鶏肉 ハム ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	赤パプリカ ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン 片栗粉 じゃがいも	ごま 大豆油 無塩バター ドレッシング	627 28.9 25.9 2.6	813 36.0 32.5 3.4	
19	金	わかめご飯	 クリスマス献立  豆腐ハンバーグの照り焼きソースがけ 大根とツナのサラダ ABCスープ セレクトクリスマスケーキ (チョコレート・いちご)	豆腐ハンバーグ ツナ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	米 大麦 三温糖 片栗粉 ヤーコン じゃがいも マカロニ ケーキ	米油 ドレッシング	592 21.7 20.4 2.3	726 25.4 22.8 2.9	
22	月	麦ご飯	アジカツ・パックソース 冬至かぼちゃとチーズのサラダ  豆腐の中華スープ	アジカツ ハム 豆腐 なると	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	きゅうり はくさい 干しいたけ もやし ねぎ	米 大麦 じゃがいも	大豆油 卵不使用マヨネーズ ごま油	580 20.4 22.8 2.4	732 24.8 27.0 3.0	
23	火	麦ご飯	ビビンバ (肉炒め・ナムル) みそワンドンスープ	豚肉 みそ	牛乳	ごまつな にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ たけのこ もやし だいずもやし とうもろこし はくさい たまねぎ ねぎ 干しいたけ	米 大麦 三温糖 ワンドン	ごま油 ごま 米油	550 25.4 18.4 2.5	694 30.8 21.6 3.2	田尻中

## ○12月の地産産食材○

米・みそ・しょうゆ・ハム・ベーコン・ウィンナー  
大豆・豆腐・油揚げ・ねぎ・だいこん・しめじ  
しいたけ・干しいたけ・白菜・れんこん  
ヤーコン・さつまいも

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。



…魚の小骨に注意して食べましょう



…牛乳は毎日つきます

給食費口座振替日のお知らせ

8期 1月5日(月)

★残高のご確認をお願い致します★



大崎市の給食センター  
だじり山崎さん