



12月 たのしい給食



大崎市田尻学校給食センター マザースキッチンたじい

令和7年度

日曜	献立名		料理に使用する 6つの なまか						エネルギー (kcal)		給食のない学校	
	主食	おかず	血や肉や骨になる 赤のなまか		からだの調子をととのえる 緑のなまか		熱や力のものとなる 黄のなまか		たんぱく質 (g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
1月	麦ご飯	五目野菜肉だんご（小2個、中3個） 大根と豚肉のこま煮 わかめと豆腐のみそ汁 お魚ぶりかけ（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 こまつな	だいこん たまねぎ ねぎ	えだまめ えのきだけ	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 大豆 鶏肉 たまご	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	れんこん えのきだけ	ごぼう たけのこ	米 大麦 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 油入り肉じゃが 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 きくらげ ねぎ	えだまめ はくさい	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 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かけ りっちゃんサラダ クリーミッシュチュー ミルキークッキー	ハンバーグ ハム かわお節 鶏肉	牛乳 こんにぶ チーズ 生クリーム	にんじん バセリ	キャベツ たまねぎ ねぎ	きゅうり うもろこし 心なしめじ	パン 三温糖 じゃがいも ミルキークッキー	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 もやし こんにゃく えのきだけ ねぎ りんご	キャベツ もやし えのきだけ ねぎ	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 青菜のり和え すき焼き風煮	豚肉 豆腐	牛乳 焼きのり	こまつな にんじん	キャベツ はいさい ねぎ	もやし えのきだけ 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 ちやしのビリ辛炒め みそけんちん汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳 煮干し	にんじん にら	もやし ごぼう	ねぎ 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 チキンソテー	たまねぎ ねぎ きくらげ	ねぎ うもろこし えのきだけ ねぎ	米 大麦 三温糖 マカロニ 片栗粉	ごま油 ごま 朝不使用マヨネーズ 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	ポークピーンズカレー 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 ウインナー	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 うもろこし みかん バジルアップル	りんご もやし うもろこし みかん バジル バナナ	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 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ	えだまめ えのきだけ	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	鶏肉のみぞ焼き 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	だいこん 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	すすかけしゅうまい（小2個・中3個） 春雨サラダ 豆腐の中華煮	しゃうまい ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チキンソテー	きゅうり うもろこし だいこん 干しいたけ たまねぎ	もやし うもろこし だいこん ねぎ	米 大麦 春雨 三温糖 片栗粉	ごま油 ごま油 米油	595 23.0 21.0 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 こんにぶとさつまいもの煮物 はっと汁	赤魚 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 こんにぶ	にんじん	ごぼう 干しいたけ だいこん ねぎ	干しいたけ ねぎ ふなしめじ	米 さつまいも こんにゃく 三温糖 冷凍すいとん油 ふなしめじ	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 ウインナー	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 バセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ うもろこし	きゅうり うもろこし うもろこし	パン 片栗粉 じゃがいも	ごま油 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かけ 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 バセリ	だいこん きゅうり うもろこし たまねぎ キャベツ	はくさい うもろこし うもろこし ねぎ	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 チキンソテー	きゅうり はくさい うもろこし ねぎ	はくさい うもろこし うもろこし ねぎ	米 大麦 じゃがいも	大豆油 朝不使用マヨネーズ 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） みそワンタンスープ	豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん チキンソテー	こまつな ごぼう ねぎ	干しめじ うもろこし うもろこし ねぎ 干しめじ ねぎ	米 大麦 三温糖 ワンタン	ごま油 ごま油 米油	550 25.4 18.4 2.5	694 30.8 21.6 3.2	田尻中

○12月の地場産食材○

米・みそ・しょうゆ・ハム・ベーコン・ウインナー
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★

