

がつこんだてよていひょう 12月献立予定表



令和7年度 木江小学校

年末が近づくと、寒さも一段と厳しくなってきましたね。

寒くなると野菜が不足しがちです。煮物や鍋物にするとたくさん食べられ、免疫力の向上にもつながります。

日曜	こんだてめい 献立名	I初 タンパク質 カルシウム	あか おもにからだを つくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	き おもにエネルギーの もとになる			
1月	しろごはん ぎゅうにゅう こうやのにも わふうさらだ ふのみそしる	612kcal 28.5 g 415 mg	こうやどうふ とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ	にんじん だいこんのは ねぎ	たまねぎ グリンピース ほししいたけ はくさい だいこん たまねぎ	こめ さとう ふ	なたねあぶら	
2火	ちゅうかまぜごはん ぎゅうにゅう あつあげとはくさいのうまに わかめスープ	582 27.1 400	ぶたにく あつあげ とりにく	にんじん ねぎ わかめ	たけのこ ほししいたけ しょうが はくさい なましいたけ たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら なたねあぶら	
3水	ブルーベリーむしパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ ミックスビーンズサラダ みかんぶるんゼリー	648 24.4 368	たまご ぶたひきにく うしひきにく えんどう いんげん ひよこまめ ぎょくにソーセージ	にんじん トマト ごまつな	ブルーベリー たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ みかん レモン	(ケーキミックス) さとう スパゲティ	オリーブオイル マヨネーズ	
4木	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわ・さつまいものてんぶら はくさいのごまあえ とんじる	643 24.9 384	ちくわ たまご ぶたにく とうふ	にんじん ごまつな にら	はくさい ごぼう だいこん こんにゃく	こめ むぎ さつまいも こむぎこ でんぶん	なたねあぶら ごま	
5金	バターライス&ビーフストロガノフ ぎゅうにゅう せとうちさっぱりサラダ みかん	709 26.9 328	ぎょくに ツナ ヨーグルト ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	たまねぎ エリンギ はくさい レモン みかん	こめ こむぎこ	バター マヨネーズ	
8月	しろごはん ぎゅうにゅう ミートボールのカレーに キャベツのごまサラダ はるさめスープ	637 24.9 313	(ミートボール) かまぼこ とりにく	にんじん ごまつな ねぎ	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり なましいたけ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	
9火	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いりたまごのすのもの みぞれじる	605 28.0 336	ぎょくに ひらてん たまご ホキ	にんじん ごまつな ねぎ	たまねぎ いとこんにゃく グリンピース キャベツ だいこん なましいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねあぶら	
10水	しろごはん ぎゅうにゅう チキン♡レモンステーキ おからのいりに はくさいのみそしる	637 32.9 317	とりにく おから ひらてん えび あぶらあげ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ レモン こんにゃく ごぼう はくさい	こめ でんぶん こむぎこ さとう	なたねあぶら バター	
11木	まめまめそぼろどん ぎゅうにゅう ツナサラダ はんぺんのすましじる みかん	595 27.5 298	とりひきにく だいず ツナ はんぺん	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり なましいたけ たまねぎ みかん	こめ さとう		
12金	ピザトースト ぎゅうにゅう かやくうどん いとかんてんのサラダ	607 22.5 470	ベーコン あぶらあげ かまぼこ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	ピーマン トマト にんじん ねぎ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン うどん さとう	オリーブオイル なたねあぶら
15月	やきとりどん ぎゅうにゅう こんぶあえ さつまいものみそしる	619 26.6 362	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごまつな にんじん ねぎ	たまねぎ なましいたけ しろねぎ しょうが キャベツ もやし	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら
16火	しろごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ そえやさい とうふスープ ヨーグルト	672 28.1 400	とうふ うしひきにく ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	こめ パン じゃがいも	なたねあぶら
17水	ロールパン ぎゅうにゅう しおやきそば だいこんのサッパリに みかん	535 28.4 315	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ だいこん しょうが レモン	パン ちゅうかめん さとう	ごまあぶら
18木	しろごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのいために ゆかりあえ わかめのすましじる	551 23.2 359	ぶたにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな あかじ ねぎ	だいこん しろねぎ しょうが いとこんにゃく なましいたけ もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう	なたねあぶら
19金	ひろしまなとちりめんのごはん ぎゅうにゅう アジフライ そえやさい かぼちゃのみそしる	691 33.2 471	アジ たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ひろしまな だいこんのは にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ	こめ こむぎこ ばんこ	ごまあぶら なたねあぶら
22月	しろごはん ぎゅうにゅう とうふのキムチいため ひじきサラダ かきたまじる	582 27.1 388	とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ごまつな	はくさいキムチ はくさい もやし コーン たまねぎ なましいたけ	こめ さとう	ごまあぶら なたねあぶら
23火	えだまめとコーンのごはん ぎゅうにゅう チキンとポテトのオープンやき Cスープ ケーキ	718 25.1 262	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	トマト	えだまめ コーン にんにく たまねぎ なましいたけ	こめ じゃがいも ケーキ	オリーブオイル

おおさきかみじまきゅうしよくとういつ 大崎上島給食統一メニュー

(保存食を使用した料理)

12月の食育の日(19日)は、広島菜を塩漬けて
保存した「広島菜漬」とちりめんじゃこの、混ぜごはんを
紹介します。(レシピは、裏面参照)



ひろしまな
広島菜

しおと唐辛子で漬ける



ひろしまなづけ
広島菜漬