

# 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



年末が近づくにつれ、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エネルギー カロリーウム	あか おもにからだを つくるもとになる	おも にからだのちょうしを ととのえるもとになる	みどり	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 こうやのにもの 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	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ	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
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い わかめスープ	582 27.1 400	ぶたにく あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ ほししいたけ しょが はくさい なましいたけ たまねぎ
3水	ブルーベリーむしパン ぎゅうにゅう ミートスペゲティ ミックスビーンズサラダ みかんぶるるんゼリー	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 ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト	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
4木	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわ・さつまいものんぶら 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	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	はくさい ごぼう だいこん こんにゃく
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	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ちりめんじやこ	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ はくさい レモン みかん
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	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな 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
9火	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじやが いりたまごのすのもの みぞれじる	605 28.0 336	ぎゅうにく ひらてん たまご ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな 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
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	ぎゅうにゅう	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
11木	まめめそぼろどん ぎゅうにゅう ツナサラダ はんぺんのすまじる みかん	595 27.5 298	とりひきにく だいす ツナ はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょが キャベツ きゅうり なましいたけ たまねぎ みかん
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
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	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ なましいたけ しろねぎ しょが キャベツ もやし
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
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	パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう
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 こまつな あかじそ ねぎ	だいこん しろねぎ しょが いとこんにゃく なましいたけ もやし キャベツ たまねぎ
19金	ひろしまなどりめんのごはん 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 ちりめんじやこ	ひろしまな だいこんのは かぼちゃ ねぎ	キャベツ
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 こまつな	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
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ブンやき 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 ちりめんじやこ	トマト	えだまめ コーン にんにく たまねぎ なましいたけ

## 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、広島菜を塩漬けして  
保存した「広島菜漬」とりめんじやこの、混ぜごはんを  
紹介します。(レシピは、裏面参照)



塩と唐辛子で漬ける

ひろしまなづけ  
広島菜漬