


[12 月 こんだてよてい表]

2025 年 12 月

伊万里市学校給食センター 1

日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのばたらき						調味料	栄養価		
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校	
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる					
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実				
1月	ごはん	○		郷土料理			米			618	748	
	いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮							17.8	21.1	
	白菜のごま和え				小松菜 にんじん	白菜	三温糖	ごま		しょうゆ	22.2	23.8
	さつまい		とり肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 しょうが	さつまいも			煮干しだし	2.2	2.6
2火	ごはん	○					米		酢 しょうゆ	714	931	
	かぼちゃひき肉フライ				かぼちゃひき肉フライ			油		24.9	31.1	
	パンサンスー		かにかまぼこ		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 三温糖	ごま ごま油		25.1	31.5	
	麻婆豆腐		ぶた肉 豆腐 赤みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ 椎茸	三温糖 でんぶん	ごま油		酒 鶏豚湯 デンメンジャン トウワンジャン しょうゆ	2.4	3.1
3水	ごはん	○					米		塩 こしょう しょうゆ	636	801	
	鶏肉のレモンソースかけ		とり肉			ポッカレモン	でんぶん 三温糖	油		24.2	29.4	
	りっちゃんのサラダ		ロースハム	かつお節 昆布	にんじん トマト	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ	三温糖	油		酢 塩	24.7	29.1
	かぶのクリームスープ		ベーコン 白いんげんペースト	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲン菜	たまねぎ かぶ 大根 しめじ		油		野菜パイオン 塩 こしょう	1.7	1.9
4木	ごはん	○					米		酒	570	724	
	赤魚のおおりの焼き		赤魚	青のり			パン粉	エッグケア		23.6	28.6	
	白菜とほうれん草の アーモンド和え				ほうれん草 にんじん	白菜	三温糖 	アーモンド		しょうゆ	20.8	24.9
	とりごぼう汁		とり肉		にんじん ねぎ	大根 ごぼう	さといも 			しょうゆ かつおだし 昆布だし	1.5	1.8
5金	ごはん	○					米		酒 しょうゆ みりん 煮干しだし	659	832	
	どんとろけ飯の具		豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう	こんにゃく でんぶん	ごま油		25.2	30.2	
	鶏肉のらっきょうソース		とり肉			らっきょう	小麦粉 でんぶん 三温糖	油		酒 塩 しょうゆ 酢	25.8	30.6
	冬野菜のみそ汁		厚揚げ みそ		にんじん 小松菜	白菜 大根	三温糖 さつまいも			煮干しだし	2.1	2.7
8月	ごはん	○					米		酒 しょうゆ	551	699	
	豚肉の香味だれ炒め		ぶた肉		ねぎ	たまねぎ にんにく	三温糖 でんぶん	ごま油 ごま 油		23.5	29.1	
	海藻サラダ			海藻ミックス	にんじん	キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング (かんきつ)		16.2	18.7	
	野菜スープ		とり肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ 白菜 しょうが	アルファベットマ カロニ	油		塩 しょうゆ ぐらボン こしょう	1.8	2.5
9火	ごはん	○		味めぐり給食（北海道）			米		油	546	686	
	鮭のちゃんちゃん焼き(魚)		鮭							24.2	29.1	
	鮭のちゃんちゃん焼き(野菜)		米みそ		にんじん ビーマン	キャベツ しめじ たまねぎ	三温糖			みりん	16.6	19.3
	じゃがいも汁		とり肉		にんじん ねぎ	ごぼう 大根	じゃがいも	油		しょうゆ 酒 塩 昆布だし かつおだし	1.9	2.5
10水	【小】 きなこ揚げパン	○	きな粉				プレーンロール 三温糖	油	塩	669	695	
	【中】 食パン イチゴミックスジャム						食パン イチゴミックスジャム			22.6	25.8	
	あんかけうどん		ぶた肉		にんじん ねぎ	白菜 たまねぎ 大根	うどん でんぶん			酒 しょうゆ 塩 煮干しだし 昆布だし	34.9	26.3
	ポテトサラダ		ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも ポテトサラダベース	エッグケア		こしょう	2.2	2.8
11木	ごはん	○					米		しょうゆ カレー粉 塩	576	722	
	スパイシーチキン		とり肉			にんにく しょうが	三温糖			22.3	26.8	
	キャベツとりごのサラダ					キャベツ きゅうり りんご	三温糖	オリーブ油		酢 塩 しょうゆ こしょう	20.2	23.4
	ミネストローネ		ベーコン 	 ハッピーにんじん	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ キャベツ 大根	もち麦 三温糖	油		ケチャップ ウスターソース ワインこしょう 塩 野菜パイオン	1.8	2.3
12金	ごはん	○					米		酒 みりん	605	732	
	厚焼卵		厚焼卵							20.2	23.2	
	高菜のしらす炒め			しらす干し	高菜漬		三温糖	ごま ごま油		23.1	24.6	
	だご汁		とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 ごぼう しめじ	白玉粉 小麦粉			塩 酒 みりん 塩 しょうゆ 煮干しだし	2.0	2.5

使用食材について







・エッグケア（マヨネーズ） ・ちくわ ・さつま揚げ ・ロースハム
・ベーコン ・かまぼこ

以下の6点の食材は、卵不使用のものを使用します。

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、
鶏がらをがらボンと表記しています。

2025 年 12 月

伊万里市学校給食センター 2

日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのばたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	
			おもに体をつくるものになる		おもに体のちょうしを ととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる				
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実			
15月	ごはん	○					米			636	784
	さんまの甘露煮		さんまの甘露煮							31.6	37.1
	五目きんぴら		油揚げ	きわかめ	きぬさや にんじん	もやし ごぼう	三温糖	油		21.7	24.4
	豚すき		ぶた肉 焼き豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 しめじ	こんにゃく 三温糖	油		1.8	2.3
16火	麦ごはん	○					米 麦			690	865
	キーマカレー		牛肉 ぶた肉 大豆		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ 枝豆 りんごピューレ		油		23.7	29
	れんこんサラダ		ローズハム		にんじん	れんこん きゅうり コーン		野菜いっぱいドレッシング (和風)		24.4	29.7
	みかん		ふるさと食材伊万里の日 			みかん 				2.3	3.0
17水	麦ごはん	○					米 麦			656	842
	中華丼の具		ぶた肉 うずらの卵		小松菜 にんじん	だけのこ たまねぎ ヤングコーン 椎茸 白菜 しょうが	でんぶん	油 ごま油		23.8	29.2
	春巻き(米粉入り)		春巻き(米粉入り)					油		26.6	31.7
	パンパンジーサラダ		ほぐし蒸し鶏		にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが 根深ねぎ	三温糖	ごま ごま油 ラー油		1.7	2.1
18木	ごはん	○		郷土料理			米			619	783
	ホキ天玉揚げ(青さ入)		ホキ天玉揚げ(青さ入)					油		25.8	31.1
	ひじきの炒め煮		とり肉 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	三温糖	油		20.9	24.6
	里芋と大根のうま煮		ぶた肉		にんじん	大根 たまねぎ 椎茸 しょうが 枝豆	さといも 三温糖 こんにゃく	油		1.7	2.1
19金	ごはん	○					米			652	843
	ハンバーグのデミソースかけ		ハンバーグ				三温糖			22.5	28.5
	さつまいものサラダ		まぐろ水煮		にんじん	きゅうり 	さつまいも	エッグケア		22.9	28.8
	ポトフ		ぶた肉		にんじん	かぶ 大根 枝豆 たまねぎ しめじ		油		1.7	2.2
22月	ごはん	○		冬至 			米			607	742
	さばの香味ソースかけ		さば		ねぎ	にんにく しょうが	三温糖	ごま油 油 ごま		30.2	33.9
	かぼちゃのいとこ煮		とり肉 小豆		かぼちゃ 		三温糖 でんぶん			17.6	19.3
	豚汁		ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう しめじ しょうが	さといも	油		1.6	2.0
23火	チキンライス/ クリスマスケーキ (米粉と豆乳) いちご	○					米 クリスマスケーキ (米粉と豆乳) いちご			731	790
	とり肉の唐揚げ		とり肉 			にんにく	米粉 でんぶん	油		26.2	29.5
	ブロッコリーのサラダ		まぐろ水煮 	ハッピーにんじん 	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン		野菜いっぱいドレッシング (玉ねぎ)		28.7	31.9
	豆乳スープ		ウィンナー 豆乳 白いんげんペースト		にんじん かぼちゃ	たまねぎ クリームコーン	米粉	油		2.7	3.3

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

※12月の行事食※ ・11日(木)・23日(火)・・・ハッピーにんじん ・16日(火)・・・ふるさと食材伊万里の日
・1日(月)・18日(木)・・・郷土料理 ・9日(火)・・・味めぐり給食(北海道)

