



[ 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はたらき						調味料	栄養価 小学校 中学校 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g		
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま					
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちようしを 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	2群	3群	4群	5群	6群				
1 月	ごはん	○	魚・肉・大豆 大豆製品		牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実			
	いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮		郷土料理		米			618 748		
	白菜のごま和え				小松菜 にんじん 白菜		三温糖			17.8 21.1		
	さつま汁		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			22.2 23.8 2.2 2.6		
2 火	ごはん	○			かぼちゃひき肉フライ		米			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		
	パンサンマーク		かにかまほこ		にんじん にんじん ねぎ		もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ だけのこ 椎茸		こま こま油		25.1 31.5	
	麻婆豆腐		ひに肉 豆腐 赤みそ				三温糖 でんぶん でんぶん		酒 鶏豚湯 テンヌンジャパン トウバンジャン しょうゆ		2.4 3.1	
3 水	ごはん	○	鶏肉のソースかけ		とり肉		米			636 801		
	りっちゃんのサラダ		ロースハム		かつお節 昆布		ボッカレモン			24.2 29.4		
	かぶのクリームスープ		ペーコン 白いんげんペースト		牛乳 スキムミルク		コーン きゅうり キャベツ たまねぎ たまねぎ かぶ 大根 しめじ		三温糖 油 油		24.7 29.1 1.7 1.9	
	ごはん						野菜ブイヨン 塩 こしょう					
4 木	ごはん	○	赤魚のあおり焼き		赤魚 青のり		パン粉 エッグケア			570 724		
	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 ねぎ		白菜 三温糖 アーモンド		酒 しょうゆ		23.6 28.6	
	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		20.8 24.9 1.5 1.8	
	ごはん		どんどろけ飯の具		豆腐 油揚げ		米			659 832		
5 金	どんどろけ飯の具				にんじん ねぎ		こぼう		酒 しょうゆ みりん 煮干だし		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 でんぶん		25.8 30.6	
	冬野菜のみぞ汁		厚揚げ みそ		にんじん 小松菜		白菜 大根		さつまいも		2.1 2.7	
	ごはん											
8 月	ごはん	○	豚肉の香味だれ炒め		ぶた肉 ねぎ		米			551 699		
	海藻サラダ		海藻ミックス		にんじん にんじん ほうれん草		三温糖 でんぶん でんぶん		こま油 こま油 油		23.5 29.1	
	野菜スープ		とり肉		にんじん ほうれん草		パン粉 ドレッシング(かんきつ) アルファベットマ カロニ		野菜ブイヨン 塩 こしょう		16.2 18.7 1.8 2.5	
	ごはん		鮭のちゃんちゃん焼き(魚)		鮭 にんじん ピーマン		米			546 686		
9 火	鮭のちゃんちゃん焼き(野菜)		米みそ		にんじん ピーマン にんじん ほうれん草		油 三温糖 油		みりん		24.2 29.1 16.6 19.3	
	じゃがいも汁		とり肉		にんじん ねぎ こぼう 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	
	【小】きなこ揚げパン		きな粉				フレーンロール		塩		669 695	
	【中】食パン イチゴミックスジャム						三温糖 食パン イチゴミックスジャム				22.6 25.8	
10 水	あんかけうどん		ぶた肉		にんじん ねぎ		うどん でんぶん		酒 しょうゆ 塩 煮干だし 昆布だし		34.9 26.3	
	ポテトサラダ		ロースハム		にんじん		じゃがいも ポテトサラダベース		エッグケア		2.2 2.8	
	ごはん		スパイシーチキン				米				576 722	
	キャベツとりんこのサラダ		べーコン		にんじん ハセリ トマト		三温糖 オリーブ油 もち麦 三温糖		しょうゆ カレー粉 塩 酢 塩 しょうゆ こしょう		22.3 26.8 20.2 23.4	
11 木	ミネストローネ		ハッピーにんじん		にんじん ハセリ トマト		油		ケチャップ ウスターソース ワインこしょう 塩 野菜ブイヨン		1.8 2.3	
	ごはん		厚焼卵		じらす干し		米				605 732	
	高菜のしらす炒め		高菜漬け		にんじん ねぎ		三温糖 こま油		酒 みりん		20.2 23.2 23.1 24.6	
	だご汁		とり肉 油揚げ		白玉粉 小麦粉		油		塩 酒 みりん 塩 しょうゆ 煮干だし		2.0 2.5	

使用食材について

- ・エッグケア（マヨネーズ）
- ・ベーコン
- ・ちくわ
- ・さつま揚げ
- ・ロースハム
- ・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、鶏がらをがらポンと表記しています。

[ 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 2

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのたらき						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					
			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	2群	3群	4群	5群	6群				
15 月	ごはん	○					米			636 784 31.6 37.1 21.7 24.4 1.8 2.3		
	さんまの甘露煮											
	五目きんぴら		油揚げ	茎わかめ	きぬさや にんじん にんじん	もやし こぼう	三温糖	油				
	豚すき		ぶた肉 烹き豆腐		ねぎ	たまねぎ 白菜 しめじ	こにゃく 三温糖	油				
16 火	麦ごはん	○					米 麦			690 865 23.7 29 24.4 29.7 2.3 3.0		
	キーマカレー		牛肉 大豆		にんじん トマト			油				
	れんこんサラダ		ロースハム		にんじん			野菜いっぱいドレッシング(和風)				
	みかん		ふるさと食材伊万里の日									
17 水	麦ごはん	○					米 麦			656 842 23.8 29.2 26.6 31.7 1.7 2.1		
	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 雑穀 白菜 ショウガ	でんぶん	油 ごま油				
	春巻き(米粉入り)		春巻き(米粉入り)					油				
	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 ショウガ 根深ねぎ	三温糖	ごま ごま油 ラー油				
18 木	ごはん	○					米			619 783 25.8 31.1 20.9 24.6 1.7 2.1		
	ホキ天玉揚げ(青さ入)		ホキ天玉揚げ(青さ入)					油				
	ひじきの炒め煮		とり肉 大豆	ひじき	にんじん いんげん	こぼう	三温糖	酒 ミリン ショウゆ				
	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	酒 ミリン ショウゆ かつおだし				
19 金	ごはん	○					米			652 843 22.5 28.5 22.9 28.8 1.7 2.2		
	ハンバーグのデミソースかけ		ハンバーグ				三温糖					
	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				
	ボトフ		ぶた肉		にんじん	かぶ 大根 枝豆 たまねぎ しめじ	油	塩 こしょう 野菜ブイヨン				
22 月	ごはん	○					米			607 742 30.2 33.9 17.6 19.3 1.6 2.0		
	さばの香味ソースかけ		さば	冬至	ねぎ	にんにく ショウガ	三温糖	ごま油 油 ごま				
	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	酒 ミリン ショウゆ かつおだし				
	豚汁		ひに肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	大根 こぼう しめじ ショウガ	さといも	油	煮干しだし			
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 26.2 29.5 28.7 31.9 2.7 3.3		
	とり肉の唐揚げ		とり肉				米粉 でんぶん	油				
	まぐろ水煮		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 (玉ねぎ)				
	豆乳スープ		ワインバー 豆乳 白いんげんペースト		にんじん かぼちゃ	たまねぎ クリーミーコーン	米粉	油 コンソメコールド 塩 こしょう				

★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する場合があります。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)

