



# 令和7年12月分 給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー (幼児) (小児) (中児)	主な材料			
	主食	主菜(メインのおかず)	副菜(主菜をおぎなう)	その他		家庭(こども ほしい)食品	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
1 (月)	麦ごはん	タッカルビ	春雨の酢のもの	●黒糖 ビーンズ 【小麦】	489 625 745 緑黄色野菜	牛乳 赤みそ くきわかめ 【小麦】	とり肉 ポークハム 大豆	にんにく たまねぎ りんご ピーマン きゅうり もやし	こめ あぶら さとう こむぎ
2 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	とりにく 鶏肉のレモンソース	はくさいのクリーム煮 【乳・小麦】		517 697 863 種実類	牛乳 ワインナー とうにゅう	とり肉 ベーコン チーズ	レモン果汁 マッシュルーム はくさい こまつな	米粉パン バター 小麦粉
3 (水)	大豆入りドライカレー 【小麦】	ぱちっとモチ玄米サラダ			500 678 814 果物	ぎゅう肉 大豆 牛乳 チキンハム	ぶた肉 牛乳 ちりめん	しょうが にんじん マッシュルーム	こめ あぶら じゃがいも もち米玄米 カレールウ(乳・卵無)
4 (木)	木の葉うどん 【うどん:小麦】	ごぼうのごまだれ おひたし			523 654 782 いも類	とり肉 ちくわ 牛乳	かまぼこ わかめ	にんじん えのき ごぼう キャベツ こまつな	うどん 揚げ油 ごま さとう
5 (金)	麦ごはん	さばの塩焼き もってえねんジャーの日	せんつき煮 みそ汁		639 767 緑黄色野菜	牛乳 平天 中みそ	さば とうふ	だいこん ごぼう しめじ こまつな	こめ あぶら さとう
8 (月)	友禅ごはん 【たまご(別配缶)】	みぞれ汁	●きざみのり ★ミニたいやき 【小麦】		527 678 796 海藻類	鶏ミンチ 牛乳 さけ	たまご のり たらすり身	しょうが みつば ねぎ ごぼう なめこ だいこん	こめ あぶら でんぶん たいやき
9 (火)	黒糖パン 【小麦・乳】	ビーフシチュー 【小麦】	フレンチサラダ		482 623 781 魚介類	牛乳	ぎゅう肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし プロッコリー	黒糖パン じゃがいも ハヤシルウ(乳・卵無) フレンドレッシング(乳・卵無)
10 (水)	麦ごはん	石狩鍋	れんこんの梅おかかあえ	★ヨーグルト	511 663 776 いも類	牛乳 こんぶ 中みそ かつおぶし さけ	さけ 厚揚げ 白みそ おぶし たらすり身	ごぼう だいこん はくさい 葉だいこん れんこん こまつな しめじ	こめ むぎ
11 (木)	笠岡ラーメン 【中華めん:小麦】	茎わかめの中華あえ みかん			497 602 787 種実類	とり肉 牛乳	くきわかめ ポークハム	しょうが にんじん もやし きくらげ メンマ ねぎ 赤ピーマン みかん	中華めん ごまあぶら さとう
12 (金)	麦ごはん	いかのかりん揚げ	たくあんあえ ごぼうとベーコンのスープ		490 608 759 大豆製品	牛乳	いか ベーコン	ごぼう にんじん こまつな たくあん えのき	こめ むぎ でんぶん 揚げ油 さとう
15 (月)	ハムピラフ	とりにく 鶏肉のバジル風味	ジュリアンスープ	★三色 デザート	487 604 740 魚介類	チキンハム 牛乳	ベーコン とり肉	たまねぎ どうもろこし えだまめ にんにく キャベツ パセリ マッシュルーム	こめ むぎ オリーブオイル 三色デザート(乳・卵無)
16 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	ポトフ	ハニードレッシングサラダ		481 607 758 海藻類	牛乳	ウインナー ベーコン チキンハム	にんじん だいこん プロッコリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし	米粉パン じゃがいも はちみつ オリーブオイル
17 (水)	麦ごはん	牛肉と厚揚げの 煮物	しそひじきあえ		487 608 761 緑黄色野菜	牛乳 こんぶ しそひじき	ぎゅう肉 厚揚げ こんぶ しそひじき	だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ プロッコリー	こめ むぎ さとう
18 (木)	ソフトめんミートソース 【ソフトめん:小麦】【ソース:小麦】	マセドアンサラダ ●ミニゼリー (ゆずレモン)			515 686 857 大豆製品	ぎゅう肉 チキンハム	牛乳	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし むきえだまめ	ソフトめん あぶら じゃがいも ゼリー ハヤシルウ(乳・卵無) イタリアンドレッシング(乳・卵無)
19 (金)	鶏ごぼうごはん	鮭のみそ マヨネーズ焼き	ゆばこんにゃくのすまし汁 【小麦】	かぼちゃ まんぢゅう 【小麦】	549 699 796 果物	とり肉 さけ 白みそ かまぼこ	牛乳 白みそ 牛乳 白みそ	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ かぼちゃ	こめ むぎ あぶら こむぎ ノンオフゼリー(乳・卵無) もち米
22 (月)	冬至こんだて 麦ごはん	さわら 鰯のゆず みそかけ	かぼちゃのそぼろ煮	●味付 のり	507 634 762 種実類	牛乳 白みそ 平天 のり	さわら ぎゅう肉 こんぶ いんげん	たまねぎ かぼちゃ ゆず果汁	こめ むぎ じゃがいも
23 (火)	クリスマスこんだて ココアパン 【小麦・乳】	フライドチキン 【小麦】	ゆでブロッコリー コンソメスープ	★クリスマス ショコラケーキ	526 659 772 魚介類	牛乳 ハム	とり肉	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	ココアパン 揚げ油 じゃがいも こむぎ ショコラケーキ(乳・卵無) 青じそドレッシング(乳・卵無) パンこ

※○印は瀬戸内市基本献立です。※●は、小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。

※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい8品目に該当するものを【】に載せています。

※米粉パン・黒糖パン・ココアパン【小麦・乳】、米粉ソフトめん・米粉中華めん・うどん【小麦】が含まれています。

※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

※5日は「もってえねんジャーの日」です。苦手なものにも挑戦して食べ残しを少しくましよう!

12月の瀬戸内市産食材使用予定  
米 小麦粉 はくさい みかん  
キャベツ にんじん だいこん  
葉だいこん 製作手作りみそ



手洗いのタイミング

