



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) (小) (中) 家庭でとつく ほしい食品	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		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 大豆	とり肉 ポークハム 大い	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ ピーマン きゅうり もやし	こめ あぶら さつまいも ごまあぶら ごとう こむぎこ	おぎ	
2 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	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 ウインナー とうにゅう チーズ	とり肉 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	米粉パン バター てんぷん 小麦粉		
3 (水)	大豆入りドライカレー 【小麦】		ぶちっとモチ玄米サラダ		500 678 814 果物	ぎゅう肉 ぶた肉 大豆 牛乳 チキンハム ちりめん		しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ きゅうり とうもろこし キャベツ	こめ あぶら じゃがいも もち米玄米 ごま カレールウ(乳・卵無)	おぎ	
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 えだまめ キャベツ こまつな	うどん 揚げ油 ごま さとう	てんぷん	
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 こまつな	こめ あぶら さとう	おぎ	
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 たらすり身	たまご のり	しょうが みつば ごぼう だいこん	こめ あぶら さとう てんぷん たいやき	おぎ	
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 ブロッコリー	黒糖パン じゃがいも ハヤシルウ(乳・卵無) フルトド レッシング(乳・卵無)	おぎ	
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 たらすり身	さけ 厚揚げ 白みそ ヨーグルト	ごぼう だいこん 葉だいこん れんこん こまつな しめじ	こめ あぶら さとう	おぎ	
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 きくらげ ねぎ キャベツ 赤ピーマン みかん	たまねぎ もやし メンマ キャベツ	中華めん ごまあぶら さとう	おぎ	
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 ベーコン	いか	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ こまつな キャベツ えのき	こめ あぶら さとう てんぷん 揚げ油	おぎ	
15 (月)	ハムピラフ	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 ベーコン 牛乳 とり肉		たまねぎ とうもろこし えだまめ にんにく キャベツ もやし パセリ マッシュルーム	こめ あぶら さとう オリーブオイル 三色デザート(乳・卵無)	おぎ	
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 ベーコン ウインナー チキンハム		にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー 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	おぎ	
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 厚揚げ しそひじき	ぎゅう肉 こんぶ	だいこん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	こめ あぶら さとう	おぎ	
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 牛乳 チキンハム		にんにく たまねぎ トマト とうもろこし にんじん マッシュルーム ハヤシルウ(乳・卵無) おきえだまめ	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)	おぎ	
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 かまぼこ	牛乳 白みそ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ほししいたけ かぼちゃ	こめ あぶら さとう ごむぎこ ノンエッグ マヨネーズ(乳・卵無) もち米	おぎ	
22 (月)	冬至こんだて 麦ごはん	鱈のゆず みそかけ  冬至 	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	さくら ぎゅう肉 こんぶ	しょうが かぼちゃ いんげん	こめ あぶら さとう じゃがいも	おぎ	
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 えだまめ	ココアパン 揚げ油 じゃがいも ごむぎこ 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	おぎ	

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は、小袋がつかます。★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。牛乳は毎日つかます。

※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でもなくしましょう！

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 装掛手作りみそ



手洗いのタイミング

