

12月給食予定献立表

令和7年度 飯網町学校給食共同調理場
牟礼小学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】 きゅうしよくむくひょう			主な材料 おも ざいりょう					えいようか 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
寒さに負けない食事をしよう さむ ま しょくじ			赤の仲間 あか なかま		緑の仲間 みどり なかま				黄の仲間 き なかま		
献立名			血や肉になる食品 ち にく しよくひん		体の調子を整える食品 からだ ちょうし ととの しよくひん				熱や力のもとになる食品 ねつ ちから しよくひん		
	主食	牛乳	おかず								
1月	 ごはん		さといもとだいこんのみそしる こおりどうふのにくづめに のりっこあえ		あぶらあげ みそ とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しめじ はくさい ねぎ キャベツ もやし うめ	ごはん さといも さとう でんぶん	飯網町産の里芋と大根を 使った、素朴な味のみそ汁で す。煮干してだしをしっかりと ります。	534 Kcal 23.0 g 15.5 g 2.9 g
2火	 コッペパン		はくさいとコーンのスープ キャベツメンチカツ シャキシャキポテトサラダ		ベーコン キャベツメンチカツ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ コーン はくさい キャベツ レモン	コッペパン じゃがいも さとう	キャベツメンチカツは、衣に 大豆の粉を使っています。カ リカリとした歯ごたえです。	604 Kcal 26.0 g 24.3 g 3.0 g
3水	 ごはん		はるさめスープ いかチリソース もやしナムル		とりにく いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ はくさい ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし	ごはん はるさめ でんぶん さとう	ケチャップベースのピリ辛だ れで、揚げたいかを和えま す。ごはんがすすみますよ。	560 Kcal 24.2 g 16.2 g 1.8 g
4木	 ごはん		きのこけんちんじる ぶたどんのぐ じゃこサラダ		とりにく どうふ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	だいこん えのきたけ しめじ ねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん こんにゃく さとう	長野県産のきのこを使って けんちん汁を作ります。ほか の野菜の味も溶け出しておい しい汁になります。	524 Kcal 25.9 g 13.2 g 2.4 g
5金	 コッペパン		ヘルシーポトフ とりにくのパンこやき コーンサラダ		ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ きゅうり もやし コーン	コッペパン じゃがいも あぶら パンこ	鶏肉に、パン粉・パセリ粉・ オリーブ油を混ぜたものをの せて焼きます。	555 Kcal 30.8 g 18.8 g 2.6 g
8月	 ごはん		みそおでん いわしのみりんじょうゆやき ごまずあえ		ぶたにく みそ ちくわ がんもどき いわし ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし	ごはん こんにゃく すりごま さとう	寒くなってきたので、具だく さんのおでんがおいしいです ね。みそ味に仕上げます。	578 Kcal 27.1 g 18.3 g 2.5 g
9火	 コッペパン		はくさいのクリームに ひじポテサラダ いづなまちのりんご		とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき	にんじん	たまねぎ はくさい コーン しめじ クリームコーン キャベツ きゅうり りんご	コッペパン こむぎこ じゃがいも とうにゅうバター ノンエッグ マヨネーズ	冬野菜の代表格、白菜をた くさん使って、クリーム煮を作 ります。りんごは飯網町産の サンふじです。	638 Kcal 22.4 g 25.3 g 2.4 g
10水	 ごはん		マーボーどうふ はるまき いとかんてんのサラダ		ぶたにく どうふ みそ はるまき	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん でんぶん さとう	ご飯がすすむ 中華のメ ニューです。春巻きは皮がパ リパリに仕上がっているで しょうか。	636 Kcal 24.4 g 24.0 g 2.7 g
11木	 ごはん		キムチじる やきさばおろしだれかけ コールスローサラダ		ぶたにく どうふ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ はくさい はくさいキムチ だいこん キャベツ きゅうり コーン	ごはん あぶら ドレッシング	【家庭科学習献立】 「集中力を上げる」献立で す。	580 Kcal 27.5 g 21.6 g 1.8 g
12金	 ソフトめん		ごもくあんかけじる いがぐりむし だいこんのわふうサラダ		ぶたにく なると とりにく だいたミート どうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい だいこん キャベツ きゅうり	ソフトめん でんぶん そうめん	そうめんを短く折って、肉団 子の周りにつけて蒸します。 見た目が栗のいがのようデ す。	572 Kcal 26.5 g 15.9 g 2.5 g
15月	 ごはん		すいとんじる きびなごのかりかりあげ ばいにくあえ		あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし うめ	ごはん こむぎこ	すいとんは、小麦粉に水と 塩を加えてこねたものを、具 だくさんの汁の中に入れて作 ります。	566 Kcal 19.8 g 16.2 g 1.6 g
16火	 こめこパン		かぼちゃのポタージュ ハンバーグトマトソース こんにゃくかいそうサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと		ベーコン だいたミート ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム かいそう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ クリームコーン えのきごおり キャベツ きゅうり	こめこパン こむぎこ パンこ さとう でんぶん こんにゃく コーヒーぎゅうにゅうのもと	【牟礼小学校こだわり献立】 米粉パンの主食に合うメ ニューですね。久しぶりの コーヒー牛乳の素で、冷たい 牛乳も飲めますね。	719 Kcal 34.2 g 25.6 g 3.1 g
17水	 ごはん		とうふとわかめのみそしる ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーサラダ		あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい ねぎ しょうが キャベツ だいこん	ごはん あぶら	【家庭科学習献立】 「体の成長がグンと伸びる」 献立です。	569 Kcal 30.5 g 17.9 g 2.1 g
18木	 ミートボール カレー		あおだいずと こめこマカロニのサラダ みかん		にくだんご あおだいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり みかん	ごはん じゃがいも こめこマカロニ	冬の果物みかんです。ビタ ミンCがたっぷりなので、風邪 予防にもお勧めです。	689 Kcal 22.1 g 21.5 g 2.7 g
19金	 ごはん		とうにゅういりみそしる ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんとこんぶのもの		あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	給食で使うちくわは、お店で 売られているものよりも、大 きくて食べ応えがあります。よく 噛んでいただきますよ。	607 Kcal 23.8 g 18.6 g 2.7 g
22月	 ごはん		かすじる かぼちゃとぶたにくのごまがらめ なめたけあえ		とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし なめたけ	ごはん さといも こんにゃく でんぶん さとう はちみつ	【冬至献立】 冬至にかぼちゃを食べると、 風邪をひかないという昔から の言い伝えがあります。	604 Kcal 23.4 g 19.4 g 2.1 g
23火	 ごはん		ほしのふのみそしる スパイシーチキン イタリアンサラダ クリスマスデザート		みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい にんにく キャベツ だいこん きゅうり	ごはん ふ クリスマスデザート	【クリスマス献立】 一足早くクリスマスの雰囲気 を味わってください。	544 Kcal 23.8 g 15.1 g 2.0 g
24水	 ごはん		みそかきたまじる レバーのケチャップあえ かいそうサラダ		みそ たまご ぶたレバー	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ にんにく しょうが キャベツ だいこん	ごはん でんぶん こめこ さとう ごまあぶら	【家庭科学習献立】 「綺麗な肌を作る」献立で す。	616 Kcal 24.6 g 18.5 g 2.2 g
25木	ごはん		ふゆやさいのみそしる さけのゆずみそかけ だいこんのあまずづけ		あぶらあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なめこ はくさい ねぎ ゆず だいこん きゅうり	ごはん さといも さとう でんぶん	【年越し献立】 みなさんの家では、お年と りに鮭を食べますか？	521 Kcal 25.9 g 12.6 g 1.9 g