

12月給食予定献立表

令和7年度 飯綱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】			主な材料				えいようか 栄養価			
さむ ま しょくじ 寒さに負けない食事をしよう			あか な ま 赤の仲間	みどり な ま 緑の仲間	き な ま 黄の仲間					
献立名	主食	牛乳	おかず	ち に く 血や肉になる食品	からだ ち う し 体の調子を整える食品	しょくひん ねつ ち から 熱や力のもとになる食品				
1月	ごはん	MILK	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	飯綱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	MILK	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 あぶら 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	MILK	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ビリ辛だけで、揚げたいかを和えます。ごはんがすみますよ。	560 Kcal 24.2 g 16.2 g 1.8 g
4木	ごはん	MILK	きのこけんちんじる ぶたどんのぐ じやこサラダ	とりにく とうふ 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 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	MILK	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 オリーブ油 あぶら	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	MILK	みそおでん いわしのみりんじょうゆやき ごまズあえ	ぶたにく みそ いわし ツナ	ぎゅうにゅう ちくわ がんもどき こんぶ いわし ツナ	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 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	MILK	はくさいのクリームに ひじポテサラダ い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 あぶら どうにゅうバター 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。りんごは飯綱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	MILK	マーポーラーふ はるまき いとかんてんのサラダ	ぶたにく とうふ 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 あぶら いりごま	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	MILK	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 とうふ 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	MILK	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	ぶたにくになると とりにく だいすミート とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ににく しうが 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 あぶら ごまあぶら 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です。	572 Kcal 26.5 g 15.9 g 2.5 g
15月	ごはん	MILK	すいとんじる きびなごのカリカリあげ ぱいにくあえ	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	MILK	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 だいすミート ぶたにく とうふ 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 あぶら どうにゅうバター パンこ あぶら さとう でんぶん	【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	MILK	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	MILK	あおだいすと こめこマカロニのサラダ みかん	にくだんご あおだいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	ににく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり みかん	ごはん あぶら ごまあぶら 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	MILK	とうにゅういりみそしる ちくわのいそべあげ きりばしだいこんとこんぶのにもの	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	にんじん	たまねぎ ねぎ さやいんげん きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	給食で使うくわは、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しょう。	607 Kcal 23.8 g 18.6 g 2.7 g
22月	ごはん	MILK	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 あぶら こんにゃく いりごま 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	MILK	ほしのふのみそしる スペイシーチキン 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 ににく キャベツ だいこん きゅうり	ごはん ふ ドレッシング 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	MILK	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 ににく しうが キャベツ だいこん	ごはん でんぶん あぶら いりごま 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	MILK	ふゆやさいのみそしる さけのゆずみそかけ だいこんのあますづけ	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