



[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ほたらき						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			小学校	中学校	
			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 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実				
1月	ごはん	○		郷土料理			米			618	748	
	いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮					しょうゆ		17.8	21.1	
	白菜のごま和え			小松菜 にんじん	白菜	三温糖	ごま			22.2	23.8	
	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			2.2	2.6	
2火	ごはん	○					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	
	ハンサンスー		かにかまぼこ		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 三温糖	ごま ごま油		酢 しょうゆ	25.1	31.5
	麻婆豆腐		ぶた肉 豆腐 赤みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ 椎茸	三温糖 でんぷん	ごま油		酒 鶏豚湯 テンメシジャン トウバンジャン しょうゆ	2.4	3.1
3水	ごはん	○					米			636	801	
	鶏肉のレモンソースかけ		とり肉			ポッカレモン	でんぷん 三温糖	油		塩 ごしょう しょうゆ	24.2	29.4
	りっちゃんのサラダ		ローズハム	かつお節 昆布	にんじん トマト	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ	三温糖	油		酢 塩	24.7	29.1
	かぶのクリームスープ		ベーコン 白いんげんペースト	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲン菜	たまねぎ かぶ 大根 しめじ		油		野菜ブイヨン 塩 ごしょう	1.7	1.9
4木	ごはん	○					米			570	724	
	赤魚のおおりの焼き		赤魚	青のり			パン粉	エッグケア		酒	23.6	28.6
	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	白菜	三温糖	アーモンド		しょうゆ	20.8	24.9
	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	1.5	1.8
5金	ごはん	○					米			659	832	
	どんとろけ飯の具		豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう	こんにゃく でんぷん	ごま油		酒 しょうゆ みりん 煮干しだし	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 でんぷん 三温糖	油		酒 塩 しょうゆ 酢	25.8	30.6
	冬野菜のみそ汁		厚揚げ みそ		にんじん 小松菜	白菜 大根	さつまいも			煮干しだし	2.1	2.7
8月	ごはん	○					米			551	699	
	豚肉の香味だれ炒め		ぶた肉		ねぎ	たまねぎ にんにく	三温糖 でんぷん	ごま油 ごま 油		酒 しょうゆ	23.5	29.1
	海藻サラダ			海藻ミックス	にんじん	キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング(かんきつ)			16.2	18.7
	野菜スープ		とり肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ 白菜 しょうが	アルファベットマ カロニ	油		塩 しょうゆ たらぼ こしょう	1.8	2.5
9火	ごはん	○		味めぐり給食(北海道)			米			546	686	
	鮭のちゃんちゃん焼き(魚)		鮭					油			24.2	29.1
	鮭のちゃんちゃん焼き(野菜)		米みそ		にんじん ビーマン	キャベツ しめじ たまねぎ	三温糖	油		みりん	16.6	19.3
	じゃがいも汁		とり肉		にんじん ねぎ	ごぼう 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
10水	【小】きなこ揚げパン	○	きな粉				プレーンロール 三温糖	油		669	695	
	【中】食パン イチゴミックスジャム						食パン イチゴミックスジャム			22.6	25.8	
	あんかけうどん		ぶた肉		にんじん ねぎ	白菜 たまねぎ 大根	うどん でんぷん			酒 しょうゆ 塩 煮干しだし 昆布だし	34.9	26.3
	ポテトサラダ		ローズハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも ポテトサラダベース	エッグケア		ごしょう	2.2	2.8
11木	ごはん	○					米			576	722	
	スパイシーチキン		とり肉		にんにく しょうが	三温糖		しょうゆ カレー粉 塩		22.3	26.8	
	キャベツとりんごのサラダ				キャベツ きゅうり りんご	三温糖	オリーブ油	酢 塩 しょうゆ ごしょう		20.2	23.4	
	ミネストローネ		ベーコン	ハッピーにんじん	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ キャベツ 大根	もち麦 三温糖	油		ケチャップ ウスターソース ワインごしょう 塩 野菜ブイヨン	1.8	2.3
12金	ごはん	○					米			605	732	
	厚焼卵		厚焼卵								20.2	23.2
	高菜のしらす炒め			しらす干し	高菜漬		三温糖	ごま ごま油		酒 みりん	23.1	24.6
	だご汁		とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 ごぼう しめじ	白玉粉 小麦粉			塩 酒 みりん 塩 しょうゆ 煮干しだし	2.0	2.5

使用食材について

以下の6点の食材は、卵不使用のものを使用します。
・エッグケア(マヨネーズ) ・ちくわ ・さつま揚げ ・ローズハム
・ベーコン ・かまぼこ

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、
鶏がらをがらボ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	さいりょうめいと体の中でのばたらき						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			小学校	中学校		
			おもに体をつくるものになる		おもに体のちょうしをととのえるものになる		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					
			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		エネルギー・kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
15月	ごはん	○					米			636	784		
	さんまの甘露煮		さんまの甘露煮							31.6	37.1		
	五目きんぴら		油揚げ	茎わかめ	きぬさや にんじん	もやし ごぼう	三温糖	油		21.7	24.4		
	豚すき		ぶた肉 焼き豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 しめじ	こんにゃく 三温糖	油		1.8	2.3		
16火	麦ごはん	○					米 麦			690	865		
	キーマカレー		牛肉 ぶた肉 大豆		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ 枝豆 りんごビュレ		油		23.7	29		
	れんこんサラダ		ローズハム		にんじん	れんこん きゅうり コーン		野菜いっぱいドレッシング(和風)		24.4	29.7		
	みかん		ふるさと食材伊万里の日			みかん				2.3	3.0		
17水	麦ごはん	○					米 麦			656	842		
	中華丼の具		ぶた肉 うずらの卵		小松菜 にんじん	たけのこ たまねぎ ヤングコーン 椎茸 白菜 しょうが	でんぷん	油 ごま油		23.8	29.2		
	春巻き(米粉入り)		春巻き(米粉入り)					油		26.6	31.7		
	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 しょうが 根菜ねぎ	三温糖	ごま ごま油 ラー油		1.7	2.1		
18木	ごはん	○		郷土料理			米			619	783		
	ホキ天玉揚げ(青さ入)		ホキ天玉揚げ(青さ入)					油		25.8	31.1		
	ひじきの炒め煮		とり肉 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	三温糖	油		20.9	24.6		
	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	油		1.7	2.1		
19金	ごはん	○					米			652	843		
	ハンバーグのデミソースかけ		ハンバーグ				三温糖			22.5	28.5		
	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	エッグゲア		22.9	28.8		
	ポトフ		ぶた肉		にんじん	かぶ 大根 枝豆 たまねぎ しめじ		油		1.7	2.2		
22月	ごはん	○		冬至			米			607	742		
	さばの香味ソースかけ		さば		ねぎ	にんにく しょうが	三温糖	ごま油 油 ごま		30.2	33.9		
	かぼちゃのいとこ煮		とり肉 小豆		かぼちゃ		三温糖 でんぷん			17.6	19.3		
	豚汁		ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう しめじ しょうが	さといも	油		1.6	2.0		
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		
	とり肉の唐揚げ		とり肉			にんにく	米粉 でんぷん	油		26.2	29.5		
	ブロッコリーのサラダ		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		野菜いっぱいドレッシング(玉ねぎ)		28.7	31.9		
	豆乳スープ		ウィンナー 豆乳 白いんげんペースト		にんじん かぼちゃ	たまねぎ クリームコーン	米粉	油		2.7	3.3		

★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)

