



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はたらき					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となる	おもに体のちょうしをととのえるものとなる	おもにエネルギーのもととなる				エネルギーkcal		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質g 脂質g 塩分g		
1月	ごはん	○					米			618 748	
	いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮							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	
	さつまい汁		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月	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	
	パンサンスー		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		25.1 31.5	
	麻婆豆腐		ふた肉 豆腐 赤みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 椎茸	三温糖 でんぶん	ごま油		2.4 3.1	
3月	ごはん	○					ボッカレモン	でんぶん 三温糖		636 801	
	鶏肉のレモンソースかけ		とり肉				パン粉	油		24.2 29.4	
	りっちゃんのサラダ		ロースハム	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		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 スキミルク	にんじん チングン菜	たまねぎ かぶ 大根 しめじ		油		1.7 1.9	
4月	ごはん	○					米			570 724	
	赤魚のおのり焼き		赤魚	青のり			パン粉	エッグケア		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		20.8 24.9	
	とりごぼう汁		とり肉		にんじん ねぎ	大根 ごぼう	さつまいも			1.5 1.8	
5月	ごはん	○					米			659 832	
	どんどんけ飯の具		豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう	こんにゃく でんぶん	ごま油		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 でんぶん	油		25.8 30.6	
	冬野菜のみぞ汁		厚揚げ	みそ	にんじん 小松菜	白菜 大根	さつまいも			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 でんぶん	ごま油 ごま	油		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		1.8 2.5	
9月	ごはん	○					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 ピーマン	キャベツ しめじ たまねぎ	三温糖	油		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		1.9 2.5	
10月	ごはん	○	きな粉				フレーンロール 三温糖	油		669 695	
	【小】きなこ揚げパン						食パン イチゴミックスジャム			22.6 25.8	
	【中】食パン イチゴミックスジャム		ぶた肉	にんじん ねぎ	白菜 大根	たまねぎ うどん	うどん でんぶん			34.9 26.3	
	あんかけうどん		ロースハム		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		2.2 2.8	
11月	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			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		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 ハセリ トマト	もち麦 たまねぎ キャベツ 大根	油		1.8 2.3	
12月	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	高菜漬け		三温糖	ごま ごま油		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			2.0 2.5	

使用食材について

以下の6点の食材は、**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
- ・ロースハム
- ・ベーコン
- ・かまぼこ

*献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをがらポ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はたらき					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となる		おもに体のちようしをととのえるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギーkcal	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質g	脂質g
15 月	ごはん	○					米		636 784 31.6 37.1 21.7 24.4 1.8 2.3	
	さんまの甘露煮		さんまの甘露煮							
	五目きんひら		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		
	豚すき		ふた肉 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	しょうゆ みりん 酒 酒 しょうゆ	
16 火	麦ごはん	○					米 麦		690 865 23.7 29 24.4 29.7 2.3 3.0	
	キーマカレー		牛肉 ふた肉 大豆		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ 枝豆 りんごピューレ		油	カレールワ ソース ケチャップ	
	れんこんサラダ		ロースハム		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)	
	みかん		ふるさと食材伊万里の日				みかん			
17 水	麦ごはん	○					米 麦		656 842 23.8 29.2 26.6 31.7 1.7 2.1	
	中華丼の具		ふた肉 うずらの卵		小松菜 にんじん	だけのこ たまねぎ ヤングコーン 椎茸 白菜 しょうが	でんぶん	油 こま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ (チキン)	
	春巻き(米粉入り)		春巻き (米粉入り)					油		
	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 根深ねぎ	三温糖	こま こま油 ラー油	酢 しょうゆ	
18 木	ごはん	○					米		619 783 25.8 31.1 20.9 24.6 1.7 2.1	
	ホキ天玉揚げ(青さ入)		ホキ天玉揚げ (青 さ入)					油		
	ひじきの炒め煮		とり肉 大豆	ひじき	にんじん いんげん	こぼう	三温糖	油	酒 みりん しょうゆ	
	里芋と大根のうま煮		ふた肉		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	油	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	
19 金	ごはん	○					米		652 843 22.5 28.5 22.9 28.8 1.7 2.2	
	ハンバーグのデミソースかけ		ハンバーグ				三温糖		ケチャップ ウスターソース ワイン デミグラスソース	
	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	エッグケア	塩 こしょう	
	ポトフ		ふた肉		にんじん	かぶ 大根 枝豆 たまねぎ しめじ		油	塩 こしょう 野菜ブイヨン	
22 月	ごはん	○					米		607 742 30.2 33.9 17.6 19.3 1.6 2.0	
	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	こま油 油 こま	しょうゆ みりん 酒		
	かぼちゃのいとこ煮		とり肉 小豆		かぼちゃ		三温糖 でんぶん		みりん 酒 しょうゆ かつおだし	
	豚汁		ふた肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 こぼう しめじ しょうが	さといも	油	煮干しだし	
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		混ぜ込みチキンライス	731 790 26.2 29.5 28.7 31.9 2.7 3.3
	とり肉の唐揚げ		とり肉			にんにく	米粉 でんぶん	油	酒 塩 こしょう	
	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 シング (玉ねぎ)	
	豆乳スープ		ワイン 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	コンソメゴールド 塩 こしょう	

★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)

