

令和7年度 12月 学 校 給 食 予 定 献 立 表 若楠小学校									
◎ 給食目標		なんでも食べよう		<div></div> <div><p>*しょうゆ濃口・薄口及び中華スープの素は、小麦を含みます。</p><p>*マヨネーズは卵が入っていません。</p><p>*カレールウはアレルギー対応のルウです。（卵、乳不使用）</p><p>*ハム、ウインナー、かまぼこ、ちくわ等練り製品に乳、卵は使用していません。</p><p>*学校行事等により献立変更の時は、別途お知らせします。</p></div> <td colspan="2"><div></div></td>			<div></div>		
誕生おめでとう献立…15日(月) ハッピーにんじんの日…19日(金) ※佐賀の食材…ピーマン、さといも、にら、ほうれん草、白菜、大根									
日 曜	献 立 名	献立の メッセージ	食 品 名			調味料	アレルギー物質 表示7品目 (卵・乳・小麦・そば・ 落花生・えび・かに)	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
			※食材の入荷状況で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。						
			主に体をつくるものになる (あか)	主にエネルギーのもとになる (きいろ)	主に体の調子を整えるものになる (みどり)				
1 月	ココア揚げパン かにかまサラダ ABCスープ	牛乳 ココアの栄養について知ろう	牛乳	コッペパン、上白糖、ココア、揚げ油		和風ドレッシング がらスープ、ブイヨン酒 薄口しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 コッペパン(小麦、乳) マカロニ(小麦)	650	21.5
			かにかま 鶏肉		キャベツ、人参、きゅうり、コーン 白菜、玉ねぎ、人参、枝豆				
2 火	ごはん、チーズ マーボー豆腐 パンサンズー	牛乳 正しい服装で準備をしよう	牛乳、ベビーチーズ	ごはん		がらスープ、中華スープ、酒 テンパシジャン、豆板醤、濃口しょうゆ 薄口しょうゆ、酢	牛乳 チーズ(乳)	634	23.8
			豚ひき肉、豆腐、赤みそ 焼き豚	ごま油、三温糖、片栗粉 春雨、ごま、ごま油、三温糖	玉ねぎ、人参、たけのこ缶、おろしにんにく 干椎茸、ねぎ、おろし生姜 もやし、人参、きゅうり、きくらげ				
3 水	ミルクパン カレーうどん れんこんのサラダ みかんクレープ	牛乳 後片付けをきれいにしよう	牛乳	ミルクパン		かつお節(だし)、だし昆布、みりん 薄口しょうゆ、酒、カレー粉	牛乳、うどん(小麦) ミルクパン(小麦、乳) カレールウ(小麦)	664	22.9
			豚肉、油揚げ チキンささみ	うどん、麺、カレールウ、サラダ油 マヨネーズ みかんクレープ(小麦、卵、乳不使用)	玉ねぎ、人参、キャベツ、葉ねぎ れんこん、人参、きゅうり				
4 木	ごはん 魚のかば焼き 白菜の昆布和え みそ汁	牛乳 青魚の栄養について知ろう	牛乳	ごはん		濃口しょうゆ、酒、みりん 濃口しょうゆ 煮干し(出し)、みりん	牛乳 薄力粉(小麦)	581	22.0
			いわし 塩昆布 豆腐、米みそ、わかめ	片栗粉、薄力粉、揚げ油、三温糖 おろし生姜 白菜、人参 玉ねぎ、人参、しめじ					
5 金	ごはん、手巻きのり 韓国風肉じゃが 高菜炒め	牛乳 高菜について知ろう	牛乳、手巻き焼きのり	ごはん		濃口しょうゆ、トウバンジャン かつお節(だし)、だし昆布、酒 濃口しょうゆ、みりん	牛乳	580	20.0
			豚肉 じゃがいも、ごま油、三温糖 ごま、ごま油	じゃがいも、ごま油、三温糖 ごま、ごま油	玉ねぎ、人参、いんげん つきこんにゃく、おろし生姜 高菜漬、人参、れんこん				
8 月	食パン、いちごアトマ・ガリン ビーフシチュー 大根のマリネ	牛乳 旬の食品を知ろう(大根)	牛乳	食パン、いちごアトマ・ガリン		デミグラスソース、チャツネ、ブイヨン ウスターソース、赤ワイン、がらスープ 酢、濃口しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 食パン(小麦、乳) いちごアトマ・ガリン(乳) デミグラスソース(小麦)	663	24.0
			牛肉、白いんげんビュレ ハム	じゃがいも、サラダ油 ハヤシルウ(小麦、乳不使用) サラダ油、上白糖	玉ねぎ、人参、枝豆、カットマト おろしにんにく、マッシュルーム 大根、きゅうり、人参				
9 火	ごはん、ふりかけ ちゃんぽん 揚げ春巻	牛乳 風邪を予防しよう	牛乳	ごはん、のりふりかけ(卵不使用)		がらスープ、中華味、こしょう 薄口しょうゆ、酒、鶏豚湯	牛乳 ちゃんぽん(小麦) 春巻きの皮(小麦)	696	22.3
			豚肉、かまぼこ、豆乳 春巻き	ちゃんぽん、麺、ごま油 揚げ油	キャベツ、玉ねぎ、人参、きくらげ、もやし 葉ねぎ、コーン				
10 水	ピタパン 焼肉 オーロラサラダ ポテトスープ	牛乳 ピタパンサンドを作ろう	牛乳	ピタパン		濃口しょうゆ、酒 焼き肉のタレ、みりん トマトケチャップ がらスープ、ブイヨン、塩、こしょう、酒、薄口	牛乳 ピタパン(小麦)	578	24.4
			豚肉、赤みそ ウインナー	三温糖、サラダ油 マヨネーズ じゃがいも、サラダ油	りんごピューレ キャベツ、人参 玉ねぎ、人参、白菜、枝豆、おろしにんにく				
11 木	ごはん 魚のピザソース焼き そえ野菜 みそ汁	牛乳 はしを正しく持とう	牛乳	ごはん		ソテーオニオン、ピーマン、コーン ほうれん草、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、白菜、しめじ	牛乳 チーズ(乳)	563	24.4
			ホキ、チーズ 油揚げ、米みそ、わかめ	サラダ油	ソテーオニオン、おろしにんにく 玉葱、ピーマン、パプリカ、おろしにんにく 白菜、玉ねぎ、人参、枝豆、おろしにんにく				
12 金	ごはん ちゃんこ鍋風 根菜サラダ みかん	牛乳 せんいくん給食(食物繊維をとろう)	牛乳	ごはん		かつお節・昆布(出し)、酒 濃口しょうゆ、みりん ごまドレッシング	牛乳	546	17.3
			野菜つみれ(卵不使用)、厚揚げ、みそ ハム	野菜つみれ(卵不使用)、厚揚げ、みそ ハム	白菜、糸こんにゃく、人参、もやし ねぎ、おろしにんにく、おろし生姜 ごぼう、れんこん、人参、大根 みかん				
15 月	ミルクパン 鶏肉のエスニカン コロコロサラダ 焼きプリンタルト	牛乳 12月生まれのお友達をお祝いしよう♪	牛乳	ミルクパン		がらスープ、ブイヨン、白ワイン カレー粉、塩、こしょう イタリアンドレッシング	牛乳、バター(乳) ミルクパン(小麦、乳) タルト(小麦、卵、乳) 薄力粉(小麦)	689	25.1
			鶏肉、牛乳、白いんげんビュレ、スキムミルク ハム	じゃがいも、バター、薄力粉、サラダ油 焼きプリンタルト	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、枝豆 キャベツ、大根、人参、コーン				
16 火	ごはん 白身魚の天ぷら 白菜のごま和え さつま汁	牛乳 さつま汁について知ろう	牛乳	ごはん		濃口しょうゆ 煮干し(出し)、酒	牛乳 白身魚天ぷら(小麦)	615	23.1
			白身魚の天ぷら(卵不使用) 鶏肉、米みそ	揚げ油 ごま さつまいも	白菜、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、ごぼう、板こんにゃく、大根、葉ねぎ				
17 水	ミルクパン 牛肉の赤ワイン煮 マカロニソテー 野菜とレンズ豆のスープ	牛乳 しっかり食べて体を温めよう	牛乳	ミルクパン		デミグラスソース、赤ワイン、ブイヨン トマトピューレ、ケチャップ、パセリ粉 ブイヨン、塩、こしょう がらスープ、ブイヨン、酒、薄口しょうゆ	牛乳、薄力粉(小麦) ミルクパン(小麦、乳) デミグラスソース(小麦) マカロニ(小麦)	688	27.5
			牛肉 ハム ベーコン、レンズ豆	薄力粉、サラダ油、三温糖、片栗粉 マカロニ(エルボ)、サラダ油 サラダ油	ソテーオニオン、おろしにんにく 玉葱、ピーマン、パプリカ、おろしにんにく 白菜、玉ねぎ、人参、枝豆、おろしにんにく				
18 木	ごはん、のり佃煮 みそ煮込みうどん かぶとブロッコリーのサラダ	牛乳 旬の食品を知ろう(ブロッコリー)	牛乳、のり佃煮	ごはん		煮干し(出し)、酒、みりん 濃口しょうゆ コーンクリームドレッシング	牛乳 うどん(小麦) のり佃煮(小麦)	557	20.1
			豚肉、かまぼこ、米みそ 赤だしみそ チキンささみ	うどん、麺、サラダ油	白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、干椎茸 ブロッコリー、かぶ、人参、コーン				
19 金	麦ごはん 根菜カレー フルーツヨーグルト	牛乳 ハッピーにんじん	牛乳	麦ごはん		ウスターソース、りんごピューレ トマトケチャップ、赤ワイン、カレー粉 ヨーグルト(乳)	牛乳 カレールウ(小麦) ヨーグルト(乳)	682	19.9
			豚肉 ヨーグルト	じゃがいも、カレールウ、サラダ油	玉ねぎ、人参、しめじ、れんこん、枝豆 大根、おろしにんにく みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ				
22 月	黒糖パン ミートスパゲティ かぼちゃのサラダ	牛乳 冬至について知ろう	牛乳	黒糖パン		トマトケチャップ、ウスターソース デミグラスソース、赤ワイン、ブイヨン 塩、こしょう	牛乳 黒糖パン(小麦、乳) スパゲティ(小麦) チーズ(乳)	586	23.6
			豚ひき肉、牛ひき肉、大豆 まぐろツナ、チーズ	スパゲティ、サラダ油 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム カットマト、おろしにんにく かぼちゃ、きゅうり、人参				
23 火	チキンライス セレクトデザート ほうれん草のサラダ コーンスープ	牛乳 2学期の給食を振り返ろう(クリスマス行事食)	牛乳、鶏肉	ごはん		トマトケチャップ、デミグラスソース、塩 赤ワイン、ウスターソース、ブイヨン、こしょう フレッシュドレッシング、濃口、みりん がらスープ、ブイヨン、白ワイン、塩	牛乳	674	19.4
			ベーコン、白いんげんビュレ、牛乳	セレクトデザート(小麦、卵、乳不使用) マヨネーズ じゃがいも、サラダ油、シチュールウ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース ほうれん草、人参、コーン 玉ねぎ、人参、クリームコーン				

※第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日

デザート別栄養価(全体)
・チョコ(674kcal・19.4g)
・いちご(668kcal・19.2g)
・ゼリー(630kcal・19.7g)

