

令和7年度 12月 献立表 小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	1 603kcal	2 549kcal	3 553kcal	4 585kcal	5 568kcal
	ごはん けんちん汁 いわしの生姜煮 ぶたキムチ	きつねうどん ちくわのいそべ天 りんご	わかめごはん じゃがいものみそ汁 洋風たまごやき 小松菜と大根のサラダ	ミルクパン ポークシチュー チキンナゲット フルーツミックス	ごはん キャベツのみそ汁 照り焼きチキン 春雨中華サラダ
	あか	とりにく,とうふ,いわし,ぶたにく,みそ	とりにく,わかめ,油あげ,ちくわ,あおのり	わかめ,みそ,たまご,ベーコン,ロースハム	ぶたにく,とりにく 油あげ,みそ,とりにく,ロースハム
	き	こめ,こんにゃく,じゃがいも,ごま油,油	うどん,砂糖,油	こめ,こま,じゃがいも,砂糖,ごま油	ミルクパン,油,じゃがいも,バター,デミグラスソース,小麦粉
みどり	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,れんこん,ねぎ,キャベツ,たまねぎ,しめじ,にら,はくさい	まいたけ,ねぎ,りんご	ねぎ,えのき,しいたけ,こまつな,だいこん	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,マッシュルーム,みかん,もも,バナナ	キャベツ,ねぎ,きゅうり,もやし,にんじん
こんだて	8 615kcal	9 594kcal	10 536kcal	11 555kcal	12 667kcal
	ごはん さつま汁 白身魚のフライ ひじきの炒め煮	クリームスパゲティ わかめサラダ スライスパイン	ごはん 肉団子汁 鮭のごまみそ焼き キャベツの塩昆布和え	ココアパン ポトフ ほうれん草オムレツ さつまいもサラダ	むぎごはん 麻婆豆腐 揚げぎょうざ チンゲン菜のナムル
	あか	とりにく,とうふ,みそ,ほき,ひじき,だいす,油あげ	ベーコン,豆乳,みそ,わかめ,ふのり,のり	とりにく,ぶたにく,さけ,みそ,こんぶ	ワイン,たまご,生クリーム,チーズ,ベーコン,たまねぎ
	き	こめ,さつまいも,こんにゃく,油,パン粉,小麦粉,片栗粉,しらたき,砂糖	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,バター,コーン,砂糖,ごま油,こま	ココアパン,じゃがいも,オリーブオイル,さつまいも,ソイエッグマヨネーズ	こめ,むぎ,油,砂糖,ごま油,片栗粉,小麦粉,ごま
みどり	にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう	たまねぎ,ほうれんそう,しめじ,キャベツ,だいこん,パイン	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ほうれんそう	にんじん,ねぎ,しいたけ,チンゲンサイ,もやし
こんだて	15 610kcal	16 601kcal	17 591kcal	18 577kcal	19 668kcal
	ごはん キャベツの塩豚汁 さばのみそ煮 ほうれん草の磯和え	札幌みそラーメン 青のりポテト 元気ヨーグルト	ビビンバ (むぎごはん) わかめスープ 大学芋	ブリカツバーガー ^{・バーガーパン} ・ブリカツ ・ボイルキャベツ ・タルタルソース イタリアンスープ	ポークカレー ^(むぎごはん) 和風サラダ オレンジ
	あか	ぶたにく,さば,みそ,のり	ぶたにく,なると,みそ,あおのり,元気ヨーグルト	わかめ,ぶたにく,だいす	ぶり,ベーコン,だいす
	き	こめ,油,ごま油	ラーメン,油,コーン,ラーメンスープの素,バター,じゃがいも	こめ,むぎ,ごま油,油,砂糖,さつまいも	ごめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,砂糖,ごま油,ごま
みどり	にんじん,はくさい,チングンサイ,きくらげ,ブロッコリー,だいこん,かぼちゃ	キャベツ,にんじん,ねぎ	ねぎ,だいこん,ほうれんそう,もやし,にんじん	キャベツ,にんじん,たまねぎ	たまねぎ,にんじん,りんご,だいこん,きゅうり,オレンジ
こんだて	22 640kcal	23 626kcal	24 587kcal	25 683kcal	小学生平均 エネルギー : 600 kcal たんぱく質 : 24.2 g 脂質 : 19.7 g カルシウム : 335 mg 食塩 : 2.0 g
	中華丼 (むぎごはん) ブロッコリー おかか和え 白玉入りいとこ煮	スパゲティ ミートソース ハムコーンサラダ フルーツクリーム和え	ごはん たまごスープ 鶏のからあげ ほうれん草のごま和え	ドリア風 クリスマスライス イタリアンサラダ ココアケーキ	
	あか	ぶたにく,いか,かつおぶし	ぶたにく,だいす,ロースハム,生クリーム,ヨーグルト	たまご,とうふ,とりにく	ぎゅうにゅう,ぶたにく,白花豆,じゃこ
	き	こめ,むぎ,油,塩ラーメンスープの素,片栗粉,小豆,砂糖(あんこ),もち米	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,コーン,ごま油,砂糖	こめ,マロニー,ごま,砂糖	コッペパン,パン粉,油,砂糖,ソイエッグタルタルソース,じゃがいも,コーン,マカロニ
みどり	たけのこ,にんじん,はくさい,チングンサイ,きくらげ,ブロッコリー,だいこん,かぼちゃ	たまねぎ,にんじん,ねぎ	キャベツ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,もやし	トマトソース,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,プロッコリー,セロリ	たまねぎ,にんじん,りんご,だいこん,きゅうり,オレンジ

～クリスマスマニューオの紹介～

今年のクリスマスマニューオは“ドリア風クリスマスライス”を提供予定です。トマト風味のピラフにクリームソースをかけた給食オリジナルメニューです。給食だよりにレシピを掲載しましたので、家庭でもぜひ作ってみてください！



◀あっさぶ給食サイトの紹介
厚沢部町の給食の情報を毎日更新中！
どなたでもご覧いただけます。
ぜひチェックしてみてください！

ココアケーキも
さくらんぼ
給食センター手作り
の予定です！

今月厚沢部町産食材

お米・じゃがいも・きくらげ
まいたけ・かぼちゃ・さつまいも
はくさい・だいこん・キャベツ
ねぎ・にんじん・ごぼう
厚沢部町のかぼちゃ
12/22は
が登場します！



★牛乳は毎日つきます。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

令和7年度 12月 アレルギー献立表 小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	1 665kcal	2 549kcal	3 583kcal	4 585kcal	5 568kcal
	ごはん けんちん汁 鶏の生姜焼き ぶたキムチ	きつねうどん ちくわのいそべ天 りんご	わかめごはん じゃがいものみそ汁 豚のねぎ塩ソース 小松菜と大根のサラダ	ミルクパン ポークシチュー チキンナゲット フルーツミックス	ごはん キャベツのみそ汁 照り焼きチキン 春雨中華サラダ
	あか	とりにく,どうふ,いんじん,ぶたにく,みそ	とりにく,わかめ,油あげ,ちくわ,あおのり	わかめ,みそ,たまご,ぶたにく,ベーコン,ロースハム	ぶたにく,とりにく 油あげ,みそ,とりにく,ロースハム
	き	こめ,こんにゃく,じゃがいも,ごま油,油	うどん,砂糖,油	こめ,こま,じゃがいも,砂糖,ごま油	ミルクパン,油,じゃがいも,バター,デミグラスソース,小麦粉
みどり	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,れんこん,ねぎ,キャベツ,たまねぎ,しめじ,にら,はくさい	まいたけ,ねぎ,りんご	ねぎ,えのき,しいたけ,こまつな,だいこん	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,マッシュルーム,みかん,もも,バナナ	キャベツ,ねぎ,きゅうり,もやし,にんじん
こんだて	8 690kcal	9 594kcal	10 488kcal	11 516kcal	12 667kcal
	ごはん さつま汁 豆乳コロッケ ひじきの炒め煮	クリームスパゲティ わかめサラダ スライスピайн	ごはん 肉団子汁 鶏のごまみそ焼き キャベツの塩昆布和え	ココアパン ポトフ ハンバーグ さつまいもサラダ	むぎごはん 麻婆豆腐 揚げぎょうざ チンゲン菜のナムル
	あか	とりにく,どうふ,みそ,ほき,豆乳,ひじき,だいこん,油あげ	ベーコン,豆乳,みそ,わかめ,ふのり,のり	とりにく,ぶたにく,きのこ,みそ,こんぶ	ワイン,たまご,ぶたにく,とりにく,生タリーヌチーズ,ベーコン,えだまめ
	き	こめ,さつまいも,こんにゃく,油,パン粉,小麦粉,片栗粉,しらたき,砂糖	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,バター,コーン,砂糖,ごま油,ごま	こめ,砂糖,ごま油	ココアパン,じゃがいも,オリーブオイル,さつまいも,ソイエッグマヨネーズ
みどり	にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう	たまねぎ,ほうれんそう,しめじ,キャベツ,だいこん,パン	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ほうれんそう	にんじん,ねぎ,しいたけ,チンゲンサイ,もやし
こんだて	15 631kcal	16 601kcal	17 591kcal	18 534kcal	19 668kcal
	ごはん キャベツの塩豚汁 豚のみそ焼き ほうれん草の磯和え	札幌みそラーメン 青のりポテト 元気ヨーグルト	ビビンバ (むぎごはん) わかめスープ 大学芋	ホタテバーガー ^赤 ・バーガーパン ・ホタテフライ ・ボイルキャベツ ・タルタルソース イタリアンスープ	ポークカレー ^赤 (むぎごはん) 和風サラダ オレンジ
	あか	ぶたにく,きのこ,みそ,のり	ぶたにく,なると,みそ,あおのり,元気ヨーグルト	わかめ,ぶたにく,だいす	ぶり,ホタテ,ベーコン,だいす
	き	こめ,油,ごま油	ラーメン,油,コーン,ラーメンスープの素,バター,じゃがいも	こめ,むぎ,ごま油,油,砂糖,さつまいも	ごめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,砂糖,ごま油,ごま
みどり	キャベツ,だいこん,にんじん,ほうれんそう,はくさい	キャベツ,にんじん,ねぎ	ねぎ,だいこん,ほうれんそう,もやし,にんじん	キャベツ,にんじん,たまねぎ	たまねぎ,にんじん,りんご,だいこん,きゅうり,オレンジ
こんだて	22 640kcal	23 626kcal	24 567kcal	25 683kcal	小学生平均 エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂質 : 20.3 g カルシウム : 326 mg 食塩 : 2.0 g
	中華丼 (むぎごはん) ブロッコリー おかか和え 白玉入りいとこ煮	スパゲティ ミートソース ハムコーンサラダ フルーツクリーム和え	ごはん 豆腐スープ 鶏のからあげ ほうれん草のごま和え	ドリア風 クリスマスライス イタリアンサラダ ココアケーキ	
	あか	ぶたにく,いか,かつおぶし	ぶたにく,だいす,ロースハム,生クリーム,ヨーグルト	たまご,とうふ,とりにく	ぎゅうにゅう,ぶたにく,白花豆,じゃこ
	き	こめ,むぎ,油,塩ラーメンスープの素,片栗粉,小豆,砂糖(あんこ),もち米	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,コーン,ごま油,砂糖	こめ,マロニー,ごま,砂糖	コッペパン,パン粉,油,砂糖,ソイエッグタルタルソース,じゃがいも,コーン,マカロニ
みどり	たけのこ,にんじん,はくさい,チングンサイ,きくらげ,ブロッコリー,だいこん,かぼちゃ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,もやし,トマトソース,キャベツ,みかん,バナナ,もも	キャベツ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,もやし	トマトソース,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,プロッコリー,セロリ	たまねぎ,にんじん,りんご,だいこん,きゅうり,オレンジ

～クリスマスマニューオの紹介～

今年のクリスマスマニューオは“ドリア風クリスマスライス”を提供予定です。トマト風味のピラフにクリームソースをかけた給食オリジナルメニューです。給食だよりにレシピを掲載しましたので、家庭でもぜひ作ってみてください！



◀あっさぶ給食サイトの紹介
厚沢部町の給食の情報を毎日更新中！
どなたでもご覧いただけます。
ぜひチェックしてみてください！

ココアケーキも
さくらんぼ
給食センター手作り
の予定です！

今月厚沢部町産食材

お米・じゃがいも・きくらげ
まいたけ・かぼちゃ・さつまいも
はくさい・だいこん・キャベツ
ねぎ・にんじん・ごぼう
厚沢部町のかぼちゃ
12/22は
が登場します！



★牛乳は毎日つきます。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

令和7年度 12月 献立表 中学生

	月	火	水	木	金
	1 766kcal	2 661kcal	3 721kcal	4 778kcal	5 709kcal
こんだて	ごはん けんちん汁 いわしの生姜煮 ぶたキムチ	きつねうどん ちくわ磯辺天ぷら りんご	わかめごはん じゃがいものみそ汁 洋風たまごやき 小松菜と 大根のサラダ	ミルクパン ポークシチュー チキンナゲット フルーツミックス	ごはん キャベツのみそ汁 照り焼きチキン 春雨中華サラダ
あか	とりにく,どうふ,いわし,ぶたにく,みそ	とりにく,わかめ,油あげ,ちくわ,あおのり	わかめ,みそ,たまご,ベーコン,ロースハム	ぶたにく,とりにく	油あげ,みそ,とりにく,ロースハム
き	こめ,こんにゃく,じゃがいも,ごま油,油	うどん,砂糖,油	こめ,こま,じゃがいも,砂糖,ごま油	ミルクパン,油,じゃがいも,バター,デミグラスソース,小麦粉	こめ,はるさめ,コーン,砂糖,ごま油,ごま
みどり	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,れんこん, ねぎ,キャベツ,たまねぎ,しめじ,じらはくさい	まいだけ,ねぎ,りんご	ねぎ,えのき,しいたけ,こまつな,だいこん	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,マッシュルーム,みかん,もち,バナナ	キャベツ,ねぎ,きゅうり,もやし,にんじん
	8 805kcal	9 768kcal	10 690kcal	11 723kcal	12 892kcal
こんだて	ごはん さつま汁 白身魚のフライ ひじきの炒め煮	クリームスパゲティ わかめサラダ スライスピайн	ごはん 肉団子汁 鮭のごまみそ焼き キャベツの 塩昆布和え	ココアパン ポトフ ほうれん草オムレツ さつまいもサラダ	麦ごはん 麻婆豆腐 揚げぎょううざ チンゲン菜のナムル
あか	とりにく,どうふ,みそ,ほき,ひじき,だいす,油あ げ	ベーコン,豆乳,みそ,わかめ,ふのり,のり	とりにく,ぶたにく,さけ,みそ,こんぶ	ワインバー,たまご,生クリーム,チーズ,ベーコン, えだまめ	とうふ,ぶたにく,だいす,みそ,ぶたにく,とりにく
き	こめ,さつまいも,こんにゃく,油,パン粉,小麦粉, 片栗粉,しらす,砂糖	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,バター, コーン,砂糖,ごま油	こめ,砂糖,ごま,ごま油	ココアパン,じゃがいも,オリーブオイル,さつま いも,ノンフックマヨネーズ	こめ,むぎ,油,砂糖,ごま油,片栗粉,小麦粉,ごま
みどり	にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう	たまねぎ,ほうれんそう,しめじ,キャベツ,だいこん パン,ピайн	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,キャベツ, きゅうり	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ほうれんそう	にんじん,ねぎ,しいたけ,チンゲンサイ,もやし
	15 762kcal	16 758kcal	17 774kcal	18 748kcal	19 872kcal
こんだて	ごはん キャベツの塩豚汁 さばの味噌煮 ほうれん草の磯和え	札幌みそラーメン 青のりポテト 元気ヨーグルト	ビビンバ (麦ごはん) わかめスープ 大学芋	ブリカツバーガー ^{・バーガーパン ・ブリカツ ・ボイルキャベツ ・タルタルソース ・スライスチーズ ・イタリアンスープ}	ポークカレー (麦ごはん) 和風サラダ オレンジ
あか	ぶたにく,さば,みそ,のり	ぶたにく,なると,みそ,あおのり,元気ヨーグルト	わかめ,ぶたにく,だいす	ぶり,ベーコン,だいす,チーズ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,白花豆,じゃこ
き	こめ,油,ごま油	ラーメン,油,コーン,ラーメンスープの素,バ ター,じゃがいも	こめ,むぎ,ごま油,油,砂糖,さつまいも	コッペパン,パン粉,油,砂糖,ノンエッグタルタル ソース,じゃがいも,コーン,マカロニ	こめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも砂糖, ごま油,ごま
みどり	キャベツ,だいこん,にんじん,ほうれんそう,はく さい	キャベツ,にんじん,ねぎ	ねぎ,だいこん,ほうれんそう,もやし,にんじん	キャベツ,にんじん,たまねぎ	たまねぎ,にんじん,りんご,だいこん,きゅうり, オレンジ
	22 842kcal	23 823kcal	24 784kcal	25 886kcal	
こんだて	中華丼(麦ごはん) プロッコリー おかか和え 白玉入りいとこ煮	スパゲティ ミートソース ハムコーンサラダ フルーツクリーム和え	ごはん 卵スープ 鶏のからあげ ほうれんそうの ごま和え	ドリア風 クリスマスライス イタリアンサラダ ココアケーキ	中学生平均 エネルギー : 777 kcal たんぱく質 : 30.4 g 脂質 : 24.3 g カルシウム : 385 mg 食塩 : 2.7 g
あか	ぶたにく,いか,かつおぶし	ぶたにく,だいす,ロースハム,生クリーム,ヨーグ	たまご,とうふ,とりにく	ぎゅうにゅう,とりにく,チーズ,豆乳,ツナ	
き	こめ,むぎ,油,塩ラーメンスープの素,片栗粉,小 豆,砂糖(あんこ),もち米	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,コーン, ごま油,砂糖	こめ,マロニー,ごま,砂糖	こめ,バター,油,小麦粉,砂糖,ココアパウダー	
みどり	だけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,きく らげ,プロッコリー,だいこん,かぼちゃ	たまねぎ,にんじん,しいたけ,トマトソース,キャ ベツ,みかん,バナナ,もち	キャベツ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,もやし	トマトソース,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう, プロッコリー,セロリ	

～クリスマスマニュアルの紹介～

今年のクリスマスマニュアルは“ドリア風クリスマスライス”を提供予定です。トマト風味のピラフにクリームソースをかけた給食オリジナルメニューです。給食だよりにレシピを掲載しましたので、家庭でもぜひ作ってみてください！



◀あっさぶ給食サイトの紹介
厚沢部町の給食の情報を毎日更新中！
どなたでもご覧いただけます。
ぜひチェックしてみてください！

ココアケーキも
給食センター手作り
の予定です！

今月厚沢部町産食材

お米・じゃがいも・きくらげ
まいだけ・かぼちゃ・さつまいも
はくさい・だいこん・キャベツ
ねぎ・にんじん・ごぼう
厚沢部町のかぼちゃ
12/22は
冬至

★牛乳は毎日つきます。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

●食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

令和7年度 12月 アレルギー献立表 中学生

	月	火	水	木	金
	1 766kcal	2 661kcal	3 721kcal	4 778kcal	5 709kcal
こんだて	ごはん けんちん汁 いわしの生姜煮 ぶたキムチ	きつねうどん ちくわ磯辺天ぷら りんご	わかめごはん じゃがいものみそ汁 洋風たまごやき 小松菜と 大根のサラダ	ミルクパン ポークシチュー チキンナゲット フルーツミックス	ごはん キャベツのみそ汁 照り焼きチキン 春雨中華サラダ
あか	とりにく,どうふ,いわし,ぶたにく,みそ	とりにく,わかめ,油あげ,ちくわ,あおのり	わかめ,みそ,たまご,ベーコン,ロースハム	ぶたにく,とりにく	油あげ,みそ,とりにく,ロースハム
き	こめ,こんにゃく,じゃがいも,ごま油,油	うどん,砂糖,油	こめ,こま,じゃがいも,砂糖,ごま油	ミルクパン,油,じゃがいも,バター,デミグラスソース,小麦粉	こめ,はるさめ,コーン,砂糖,ごま油,ごま
みどり	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,れんこん, ねぎ,キャベツ,たまねぎ,しめじ,じらはくさい	まいだけ,ねぎ,りんご	ねぎ,えのき,しいたけ,こまつな,だいこん	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,マッシュルーム,みかん,もも,バナナ	キャベツ,ねぎ,きゅうり,もやし,にんじん
	8 805kcal	9 768kcal	10 690kcal	11 723kcal	12 892kcal
こんだて	ごはん さつま汁 白身魚のフライ ひじきの炒め煮	クリームスパゲティ わかめサラダ 黄桃	ごはん 肉団子汁 鮭のごまみそ焼き キャベツの 塩昆布和え	ココアパン ポトフ ほうれん草オムレツ さつまいもサラダ	麦ごはん 麻婆豆腐 揚げぎょううざ チンゲン菜のナムル
あか	とりにく,どうふ,みそ,ほき,ひじき,だいす,油あ げ	ベーコン,豆乳,みそ,わかめ,ふのり,のり	とりにく,ぶたにく,さけ,みそ,こんぶ	ワインバー,たまご,生クリーム,チーズ,ベーコン, えだまめ	とうふ,ぶたにく,だいす,みそ,とりにく
き	こめ,さつまいも,こんにゃく,油,パン粉,小麦粉, 片栗粉,しらす,砂糖	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,バター, コーン,砂糖,ごま油	こめ,砂糖,ごま,ごま油	ココアパン,じゃがいも,オリーブオイル,さつま いも,ノンフックマヨネーズ	こめ,むぎ,油,砂糖,ごま油,片栗粉,小麦粉,ごま
みどり	にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう	たまねぎ,ほうれんそう,しめじ,キャベツ,だいこん パン,黄桃	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,キャベツ, きゅうり	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	にんじん,ねぎ,しいたけ,チンゲンサイ,もやし
	15 762kcal	16 758kcal	17 774kcal	18 748kcal	19 872kcal
こんだて	ごはん キャベツの塩豚汁 さばの味噌煮 ほうれん草の磯和え	札幌みそラーメン 青のりポテト 元気ヨーグルト	ビビンバ (麦ごはん) わかめスープ 大学芋	ブリカツバーガー ^{・バーガーパン ・ブリカツ ・ボイルキャベツ ・タルタルソース ・スライスチーズ ・イタリアンスープ}	ポークカレー (麦ごはん) 和風サラダ オレンジ
あか	ぶたにく,さば,みそ,のり	ぶたにく,なると,みそ,あおのり,元気ヨーグルト	わかめ,ぶたにく,だいす	ぶり,ベーコン,だいす,チーズ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,白花豆,じゃこ
き	こめ,油,ごま油	ラーメン,油,コーン,ラーメンスープの素,バ ター,じゃがいも	こめ,むぎ,ごま油,油,砂糖,さつまいも	コッペパン,パン粉,油,砂糖,ノンエッグタルタル ソース,じゃがいも,コーン,マカロニ	こめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも砂糖, ごま油,ごま
みどり	キャベツ,だいこん,にんじん,ほうれんそう,はく さい	キャベツ,にんじん,ねぎ	ねぎ,だいこん,ほうれんそう,もやし,にんじん	キャベツ,にんじん,たまねぎ	たまねぎ,にんじん,りんご,だいこん,きゅうり, オレンジ
	22 842kcal	23 823kcal	24 784kcal	25 886kcal	
こんだて	中華丼 (麦ごはん) プロッコリー おかか和え 白玉入りいとこ煮	スパゲティ ミートソース ハムコーンサラダ フルーツクリーム和え	ごはん 卵スープ 鶏のからあげ ほうれんそうの ごま和え	ドリア風 クリスマスライス イタリアンサラダ ココアケーキ	中学生平均 エネルギー : 777 kcal たんぱく質 : 30.4 g 脂質 : 24.3 g カルシウム : 385 mg 食塩 : 2.7 g
あか	ぶたにく,いか,かつおぶし	ぶたにく,だいす,ロースハム,生クリーム,ヨーグ	たまご,とうふ,とりにく	ぎゅうにゅう,とりにく,チーズ,豆乳,ツナ	
き	こめ,むぎ,油,塩ラーメンスープの素,片栗粉,小 豆,砂糖(あんこ),もち米	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,コーン, ごま油,砂糖	こめ,マロニー,ごま,砂糖	こめ,バター,油,小麦粉,砂糖,ココアパウダー	
みどり	だけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,きく らげ,プロッコリー,だいこん,かぼちゃ	たまねぎ,にんじん,しいたけ,トマトソース,キャ ベツ,みかん,バナナ,もも	キャベツ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,もやし	トマトソース,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう, プロッコリー,セロリ	

～クリスマスマニュアルの紹介～

今年のクリスマスマニュアルは“ドリア風クリスマスライス”を提供予定です。トマト風味のピラフにクリームソースをかけた給食オリジナルメニューです。給食だよりにレシピを掲載しましたので、家庭でもぜひ作ってみてください！



◀あっさぶ給食サイトの紹介
厚沢部町の給食の情報を毎日更新中！
どなたでもご覧いただけます。
ぜひチェックしてみてください！

ココアケーキも
給食センター手作り
の予定です！

今月厚沢部町産食材

お米・じゃがいも・きくらげ
まいだけ・かぼちゃ・さつまいも
はくさい・だいこん・キャベツ
ねぎ・にんじん・ごぼう
厚沢部町のかぼちゃ 12/22は
が登場します！



★牛乳は毎日つきます。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

●食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。