

# 令和7年度 12月 献立表 小学校

|      | 月  | 火   | 水   | 木  | 金   |
|------|--|---|---|--|---|
| こんだて | 1 603kcal<br>ごはん<br>けんちん汁<br>いわしの生姜煮<br>ぶたキムチ            | 2 549kcal<br>きつねうどん<br>ちくわのいそべ天<br>りんご                  | 3 553kcal<br>わかめごはん<br>じゃがいものみそ汁<br>洋風たまごやき<br>小松菜と大根のサラダ | 4 585kcal<br>ミルクパン<br>ポークシチュー<br>チキンナゲット<br>フルーツミックス                           | 5 568kcal<br>ごはん<br>キャベツのみそ汁<br>照り焼きチキン<br>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、ローズハム                                     | ぶたにく、とりにく  | 油あげ、みそ、とりにく、ローズハム   |
|      | き こめ、こんにやく、じゃがいも、ごま油、油                                   | うどん、砂糖、油  | こめ、ごま、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、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<br>ごはん<br>さつま汁<br>白身魚のフライ<br>ひじきの炒め煮           | 9 594kcal<br>クリームスパゲティ<br>わかめサラダ<br>スライスパン              | 10 536kcal<br>ごはん<br>肉団子汁<br>鮭のごまみそ焼き<br>キャベツの塩昆布和え       | 11 555kcal<br>ココアパン<br>ポトフ<br>ほうれん草オムレツ<br>さつまいもサラダ                            | 12 667kcal<br>むぎごはん<br>麻婆豆腐<br>揚げぎょうざ<br>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、だいず、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                                       | ウインナー、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、だいず、みそ、とりにく  |
|      | き こめ、さつまいも、こんにやく、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、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<br>ごはん<br>キャベツの塩豚汁<br>さばのみそ煮<br>ほうれん草の磯和え     | 16 601kcal<br>札幌みそラーメン<br>青のりポテト<br>元気ヨーグルト             | 17 591kcal<br>ビビンバ<br>(むぎごはん)<br>わかめスープ<br>大学芋            | 18 577kcal<br>ブリカツバーガー<br>・バーガーパン<br>・ブリカツ<br>・ポイルキャベツ<br>・タルタルソース<br>イタリアンスープ | 19 668kcal<br>ポークカレー<br>(むぎごはん)<br>和風サラダ<br>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、だいず  | ぶり、ベーコン、だいず  | ぎゅうにゅう、ぶたにく、白花生、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                                      | コッパパン、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  |
| こんだて | 22 640kcal<br>中華丼 (むぎごはん)<br>ブロッコリー<br>おかか和え<br>白玉入りいとこ煮 | 23 626kcal<br>スパゲティ<br>ミートソース<br>ハムコーンサラダ<br>フルーツクリーム和え | 24 587kcal<br>ごはん<br>たまごスープ<br>鶏のからあげ<br>ほうれん草のごま和え       | 25 683kcal<br>ドリア風<br>クリスマスライス<br>イタリアンサラダ<br>ココアケーキ                           | <div>小学生平均</div> <div>エネルギー：600 kcal</div> <div>たんぱく質：24.2 g</div> <div>脂質：19.7 g</div> <div>カルシウム：335 mg</div> <div>食塩：2.0 g</div> |
|      | あか ぶたにく、いか、かつおぶし   | ぶたにく、だいず、ローズハム、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、とりにく、チーズ、豆乳、ツナ  |   |
|      | き こめ、むぎ、油、増ラメンスープの素、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 たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、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、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、ブロッコリー、セロリ   |   |

## ～クリスマスメニューの紹介～

今年のクリスマスメニューは“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  
が登場します！

12/22は  
冬至

★牛乳は毎日つきます。

★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。

★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。

# 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<br>ごはん<br>けんちん汁<br>鶏の生姜焼き<br>ぶたキムチ             | 2 549kcal<br>きつねうどん<br>ちくわのいそべ天<br>りんご                  | 3 583kcal<br>わかめごはん<br>じゃがいものみそ汁<br>豚のねぎ塩ソース<br>小松菜と大根のサラダ | 4 585kcal<br>ミルクパン<br>ポークシチュー<br>チキンナゲット<br>フルーツミックス                            | 5 568kcal<br>ごはん<br>キャベツのみそ汁<br>照り焼きチキン<br>春雨中華サラダ  |
|      | あか とうふ、とうふ、いわし、ぶたにく、みそ                                   | とうふ、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、ごま、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、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<br>ごはん<br>さつまい<br>豆乳コロッケ<br>ひじきの炒め煮            | 9 594kcal<br>クリームスパゲティ<br>わかめサラダ<br>スライスパン              | 10 488kcal<br>ごはん<br>肉団子汁<br>鶏のごまみそ焼き<br>キャベツの塩昆布和え        | 11 516kcal<br>ココアパン<br>ポトフ<br>ハンバーグ<br>さつまいもサラダ                                 | 12 667kcal<br>むぎごはん<br>麻婆豆腐<br>揚げぎょうざ<br>チンゲン菜のナムル  |
|      | あか とうふ、とうふ、みそ、ほき、豆乳、ひじき、だいず、油あげ                          | ベーコン、豆乳、みそ、わかめ、ぶりのり                                     | とりにく、ぶたにく、きし、みそ、こんぶ  | ウインナー、たまご、ぶたにく、とりにく、生タマネギ、チーズ、ベーコン、えだまめ   | とうふ、ぶたにく、だいず、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、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<br>ごはん<br>キャベツの塩豚汁<br>豚のみそ焼き<br>ほうれん草の磯和え     | 16 601kcal<br>札幌みそラーメン<br>青のりポテト<br>元気ヨーグルト             | 17 591kcal<br>ビビンバ<br>(むぎごはん)<br>わかめスープ<br>大学芋             | 18 534kcal<br>ほたてバーガー<br>・バーガーパン<br>・ほたてフライ<br>・ポイルキャベツ<br>・タルタルソース<br>イタリアンスープ | 19 668kcal<br>ポークカレー<br>(むぎごはん)<br>和風サラダ<br>オレンジ  |
|      | あか ぶたにく、きし、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、だいず   | がし、ほたて、ベーコン、だいず   | ぎゅうにゅう、ぶたにく、白花生、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                                       | コッパパン、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  |
| こんだて | 22 640kcal<br>中華丼 (むぎごはん)<br>ブロッコリー<br>おかか和え<br>白玉入りいとこ煮 | 23 626kcal<br>スパゲティ<br>ミートソース<br>ハムコーンサラダ<br>フルーツクリーム和え | 24 567kcal<br>ごはん<br>豆腐スープ<br>鶏のからあげ<br>ほうれん草のごま和え         | 25 683kcal<br>ドリア風<br>クリスマスライス<br>イタリアンサラダ<br>ココアケーキ                            | <div>小学生平均</div> <div>エネルギー：604 kcal</div> <div>たんぱく質：23.8 g</div> <div>脂質：20.3 g</div> <div>カルシウム：326 mg</div> <div>食塩：2.0 g</div> |
|      | あか ぶたにく、いか、かつおぶし   | ぶたにく、だいず、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、とりにく、チーズ、豆乳、ツナ   |   |
|      | き こめ、むぎ、油、塩ラーメンの素、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 たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、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、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、ブロッコリー、セロリ  |   |

## ～クリスマスメニューの紹介～

今年のクリスマスメニューは“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  
が登場します！

12/22は  
冬至

★牛乳は毎日つきます。

★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。

★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。

# 令和7年度 12月 献立表 中学生

|      | 月  | 火   | 水   | 木  | 金  |
|------|--|---|---|--|--|
| こんだて | 1 766kcal<br>ごはん<br>けんちん汁<br>いわしの生姜煮<br>ぶたキムチ          | 2 661kcal<br>きつねうどん<br>ちくわ磯辺天ぷら<br>りんご                  | 3 721kcal<br>わかめごはん<br>じゃがいものみそ汁<br>洋風たまごやき<br>小松菜と<br>大根のサラダ | 4 778kcal<br>ミルクパン<br>ポークシチュー<br>チキンナゲット<br>フルーツミックス                                       | 5 709kcal<br>ごはん<br>キャベツのみそ汁<br>照り焼きチキン<br>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、こんにやく、じゃがいも、ごま油、油                                 | うどん、砂糖、油  | こめ、ごま、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、にら、はくさい   | まいたけ、ねぎ、りんご   | ねぎ、えのき、しいたけ、ごま、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 805kcal<br>ごはん<br>さつまい<br>白身魚のフライ<br>ひじきの炒め煮         | 9 768kcal<br>クリームスパゲティ<br>わかめサラダ<br>スライスパン              | 10 690kcal<br>ごはん<br>肉団子汁<br>鮭のごまみそ焼き<br>キャベツの<br>塩昆布和え       | 11 723kcal<br>ココアパン<br>ポトフ<br>ほうれん草オムレツ<br>さつまいもサラダ  | 12 892kcal<br>麦ごはん<br>麻婆豆腐<br>揚げぎょうざ<br>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、だいず、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、ごんぼ   | ウインナー、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、だいず、みそ、ぶたにく、とりにく  |
|      | き こめ、さつまいも、こんにやく、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、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 762kcal<br>ごはん<br>キャベツの塩豚汁<br>さばの味噌煮<br>ほうれん草の磯和え   | 16 758kcal<br>札幌みそラーメン<br>青のりポテト<br>元気ヨーグルト             | 17 774kcal<br>ビビンバ<br>(麦ごはん)<br>わかめスープ<br>大学芋                 | 18 748kcal<br>ブリカツバーガー<br>・バーガーパン<br>・ブリカツ<br>・ポイルキャベツ<br>・タルタルソース<br>・スライスチーズ<br>イタリアンスープ | 19 872kcal<br>ポークカレー<br>(麦ごはん)<br>和風サラダ<br>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、だいず  | ぶり、ベーコン、だいず、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   |
| こんだて | 22 842kcal<br>中華丼 (麦ごはん)<br>ブロッコリー<br>おかか和え<br>白玉入りとご煮 | 23 823kcal<br>スパゲティ<br>ミートソース<br>ハムコーンサラダ<br>フルーツクリーム和え | 24 784kcal<br>ごはん<br>卵スープ<br>鶏のからあげ<br>ほうれんそうの<br>ごま和え        | 25 886kcal<br>ドリア風<br>クリスマスライス<br>イタリアンサラダ<br>ココアケーキ                                       | <div> <p>中学生平均</p> <p>エネルギー：777 kcal</p> <p>たんぱく質：30.4 g</p> <p>脂質：24.3 g</p> <p>カルシウム：385 mg</p> <p>食塩：2.7 g</p> </div> |
|      | あか ぶたにく、いか、かつおぶし                                       | ぶたにく、だいず、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、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 たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、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、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、ブロッコリー、セロリ   |  |

## ～クリスマスメニューの紹介～

今年のクリスマスメニューは“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！ 冬至

★牛乳は毎日つきます。

★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。

★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。

# 令和7年度 12月 アレルギー献立表 中学生

|      | 月  | 火   | 水   | 木  | 金  |
|------|--|---|---|--|--|
| こんだて | 1 766kcal<br>ごはん<br>けんちん汁<br>いわしの生姜煮<br>ぶたキムチ          | 2 661kcal<br>きつねうどん<br>ちくわ磯辺天ぷら<br>りんご                  | 3 721kcal<br>わかめごはん<br>じゃがいものみそ汁<br>洋風たまごやき<br>小松菜と<br>大根のサラダ | 4 778kcal<br>ミルクパン<br>ポークシチュー<br>チキンナゲット<br>フルーツミックス                                       | 5 709kcal<br>ごはん<br>キャベツのみそ汁<br>照り焼きチキン<br>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、ごんにやく、じゃがいも、ごま油、油                                 | うどん、砂糖、油  | こめ、ごま、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、にら、はくさい   | まいたけ、ねぎ、りんご   | ねぎ、えのき、しいたけ、ごま、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 805kcal<br>ごはん<br>さつまい<br>白身魚のフライ<br>ひじきの炒め煮         | 9 768kcal<br>クリームスパゲティ<br>わかめサラダ<br>黄桃                  | 10 690kcal<br>ごはん<br>肉団子汁<br>鮭のごまみそ焼き<br>キャベツの<br>塩昆布和え       | 11 723kcal<br>ココアパン<br>ポトフ<br>ほうれん草オムレツ<br>さつまいもサラダ  | 12 892kcal<br>麦ごはん<br>麻婆豆腐<br>揚げぎょうざ<br>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、だいず、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、ごんぼ   | ウインナー、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、だいず、みそ、とりにく   |
|      | き こめ、さつまいも、ごんにやく、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、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、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、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 762kcal<br>ごはん<br>キャベツの塩豚汁<br>さばの味噌煮<br>ほうれん草の磯和え   | 16 758kcal<br>札幌みそラーメン<br>青のりポテト<br>元気ヨーグルト             | 17 774kcal<br>ビビンバ<br>(麦ごはん)<br>わかめスープ<br>大学芋                 | 18 748kcal<br>ブリカツバーガー<br>・バーガーパン<br>・ブリカツ<br>・ポイルキャベツ<br>・タルタルソース<br>・スライスチーズ<br>イタリアンスープ | 19 872kcal<br>ポークカレー<br>(麦ごはん)<br>和風サラダ<br>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、だいず  | ぶり、ベーコン、だいず、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   |
| こんだて | 22 842kcal<br>中華丼 (麦ごはん)<br>ブロッコリー<br>おかか和え<br>白玉入りとご煮 | 23 823kcal<br>スパゲティ<br>ミートソース<br>ハムコーンサラダ<br>フルーツクリーム和え | 24 784kcal<br>ごはん<br>卵スープ<br>鶏のからあげ<br>ほうれんそうの<br>ごま和え        | 25 886kcal<br>ドリア風<br>クリスマスライス<br>イタリアンサラダ<br>ココアケーキ                                       | <div> <p>中学生平均</p> <p>エネルギー：777 kcal</p> <p>たんぱく質：30.4 g</p> <p>脂質：24.3 g</p> <p>カルシウム：385 mg</p> <p>食塩：2.7 g</p> </div> |
|      | あか ぶたにく、いか、かつおぶし                                       | ぶたにく、だいず、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、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 たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、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、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、ブロッコリー、セロリ   |  |

## ～クリスマスメニューの紹介～

今年のクリスマスメニューは“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！ 冬至

★牛乳は毎日つきます。

★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。

★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。