

令和7年度12月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金																															
献立	1日 ④たくあんきんぴら ②ごはん ③いりどり 2日 ④焼きめつきぎょうざ (小1個 中2個) ⑤紅白なます ②レーズンパン ③ちゃんぽん 	3日 ④チキンライスの具 かける ②ごはん ③ふわふわ卵スープ 4日 ④とびうおカツ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイティソース ⑦スライスチーズ(中のみ) ②コッペパン ③ジュリアンスープ 5日 ④いわしおかか煮 ⑤昆布あえ ②ごはん ③けんちん汁 	 	 	 																															
エネルギー	小 640kcal	中 777kcal	小 573kcal	中 780kcal	小 640kcal	中 776kcal	小 587kcal	中 770kcal	小 615kcal	中 746kcal																										
たんぱく質	小 24.4g	中 29.2g	小 25.3g	中 33.1g	小 27.0g	中 33.1g	小 20.8g	中 27.8g	小 23.5g	中 26.0g																										
献立	8日 オーガニックデイ ④有機人参の温サラダ ②ごはん ③さつまいもの煮物 9日 ④フランクフルトソーセージ ⑤ポイルキャベツ ⑥ケチャップ ②たてわりコッペパン ③親子うどん 10日 ④きびなごのにらだれかけ ⑤二色なます ②ごはん ③白菜とあさりのみそ汁 11日 ④さっぱりサラダ ⑤いちごミックスジャム ②コッペパン ③森のクリームシチュー 12日 ④ビンバの具 かける ②ごはん ③わかめスープ 	 	 	 	 	 																														
エネルギー	小 695kcal	中 844kcal	小 633kcal	中 783kcal	小 629kcal	中 767kcal	小 614kcal	中 778kcal	小 619kcal	中 754kcal																										
たんぱく質	小 27.5g	中 33.0g	小 31.9g	中 40.2g	小 25.4g	中 30.1g	小 25.9g	中 33.6g	小 25.8g	中 31.7g																										
献立	15日 ④高菜そぼろごはんの具 かける ②ごはん ③芋煮 16日 ④フルーツポンチ 17日 ④鶏レバーのごまみそがらめ ⑤サワークリヤベツ ②ごはん ③根菜汁 18日 ④オムレツのトマトソースかけ 19日 ④中華サラダ ②ごはん ③厚揚げのビリ辛みそ煮 	 	 	 	 	 																														
エネルギー	小 698kcal	中 850kcal	小 670kcal	中 835kcal	小 643kcal	中 781kcal	小 620kcal	中 793kcal	小 668kcal	中 824kcal																										
たんぱく質	小 30.1g	中 36.2g	小 30.4g	中 37.6g	小 23.8g	中 28.6g	小 26.8g	中 33.6g	小 25.2g	中 30.9g																										
献立	22日 ④豚みそ ②ごはん ③のっつい汁 23日 ④フライドチキン ⑤ゆでブロッコリー ⑥セレクトケーキ ②米粉入りコッペパン ③パンブキンポタージュ 24日 ④海藻サラダ かける ②ごはん ③チキンカレー エネルギー 小 642kcal 中 794kcal たんぱく質 小 26.4g 中 32.4g 脂質 小 26.9% (エネルギーに対して) 中 25.8%	12月の平均栄養量 	12/23(火)セレクトデザートの内容 セレクトデザートの内容 <table border="1"> <tr> <td>セレクトデザート</td> <td>内容</td> <td>配合と栄養価</td> </tr> <tr> <td>チョコケーキ</td> <td>いちごケーキ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>卵・乳・乳製品</td> <td>卵・乳・乳製品</td> <td>卵・乳・乳製品</td> </tr> <tr> <td>こんにゃく加工品</td> <td>こんにゃく加工品</td> <td>いちご果汁</td> </tr> <tr> <td>砂糖 小麦粉 水あめ</td> <td>砂糖 小麦粉 水あめ</td> <td>砂糖 小麦粉 水あめ</td> </tr> <tr> <td>チョコレート 水あめ</td> <td>チョコレート 水あめ</td> <td>油</td> </tr> <tr> <td>ココアパウダー 油</td> <td>ココアパウダー 油</td> <td></td> </tr> <tr> <td>でん粉 カカオ</td> <td>でん粉 カカオ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>アレルゲン</td> <td>卵・乳・小麦・大豆</td> <td>卵・乳・小麦・大豆</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>55kcal</td> <td>53kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>0.9g</td> <td>0.8g</td> </tr> </table>	セレクトデザート	内容	配合と栄養価	チョコケーキ	いちごケーキ		卵・乳・乳製品	卵・乳・乳製品	卵・乳・乳製品	こんにゃく加工品	こんにゃく加工品	いちご果汁	砂糖 小麦粉 水あめ	砂糖 小麦粉 水あめ	砂糖 小麦粉 水あめ	チョコレート 水あめ	チョコレート 水あめ	油	ココアパウダー 油	ココアパウダー 油		でん粉 カカオ	でん粉 カカオ		アレルゲン	卵・乳・小麦・大豆	卵・乳・小麦・大豆	エネルギー	55kcal	53kcal	たんぱく質	0.9g	0.8g
セレクトデザート	内容	配合と栄養価																																		
チョコケーキ	いちごケーキ																																			
卵・乳・乳製品	卵・乳・乳製品	卵・乳・乳製品																																		
こんにゃく加工品	こんにゃく加工品	いちご果汁																																		
砂糖 小麦粉 水あめ	砂糖 小麦粉 水あめ	砂糖 小麦粉 水あめ																																		
チョコレート 水あめ	チョコレート 水あめ	油																																		
ココアパウダー 油	ココアパウダー 油																																			
でん粉 カカオ	でん粉 カカオ																																			
アレルゲン	卵・乳・小麦・大豆	卵・乳・小麦・大豆																																		
エネルギー	55kcal	53kcal																																		
たんぱく質	0.9g	0.8g																																		
エネルギー	小 636kcal	中 761kcal	小 656kcal+ケーキ	中 810kcal+ケーキ	小 658kcal	中 801kcal																														
たんぱく質	小 24.4 g	中 28.6 g	小 29.7g+ケーキ	中 35.4g+ケーキ	小 26.0g	中 32.0g																														

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。

令和7年度12月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	<p>1日</p> <p>④たくあんきんぴら</p> <p>②ごはん</p> <p>③いりどり</p>	<p>2日</p> <p>④焼き目つきぎょうざ</p> <p>(小1個 中2個)</p> <p>⑤紅白なます</p> <p>②レーズンパン</p> <p>③ちゃんぽん</p>	<p>3日</p> <p>④チキンライスの具</p> <p>かける</p> <p>②ごはん</p> <p>③ふわふわ卵スープ</p>	<p>4日</p> <p>④とびうおカツ</p> <p>⑤ポイルキャベツ</p> <p>⑥マイティソース</p> <p>⑦スライスチーズ(中のみ)</p> <p>②コッペパン</p> <p>③ジュリアンスープ</p>	<p>5日</p> <p>④いわしおかか煮</p> <p>⑤昆布あえ</p> <p>②ごはん</p> <p>③けんちん汁</p>
主に体つくるものとなるもの	①牛乳 ③とり肉 中あげ ④かつおぶし	①牛乳 ③ぶた肉 いか かまぼこ ④ぶた肉 とり肉 大豆粉	①牛乳 ③ベーコン たまご 粉チーズ ④とり肉 ハム	①牛乳 ③ハム ④とびうお 大豆たんぱく ⑦チーズ	①牛乳 ③とうふ ④いわしあかつおぶし ⑤昆布
主に体の調子を整えるもの	③たけのこ にんじん ごぼう いんげん しいたけ こんにゃく ④たくあん	③たまねぎ キャベツ にんじん コーン きくらげ 深ねぎ ④キャベツ 玉ねぎ にら しょうがベースト ⑤だいこん にんじん	③にんじん たまねぎ こまつなしめじ ④にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム コーン	③玉ねぎ キャベツ にんじん バセリ ④玉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ ⑤キャベツ ⑥トマト 玉ねぎ りんご にんじん	③こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 深ねぎ しいたけ ⑤だいこん はくさい きゅうり
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③さといも 油 さとう ④さとう 油 ごま	②レーズンパン ③ちゃんぽんめん さとう ④小麦粉 植物油 脂肪 でんぶん さとう	②米 強化米 ③じやがいも ④油	②コッペパン ③じやがいも ④さとう バン粉 油 マッシュポテト ⑥さとう	②米 強化米 ③さといも 油 ④さとう でんぶん マッシュポテト ⑥さとう
調味料等	③酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ④みりん 薄口しょうゆ	③中華スープ 薄口しょうゆ バイタン ④しょうゆ 食塩 ⑤酢 薄口しょうゆ	③チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう ④ケチャップ ウスター・ソース 赤ワイン 塩 こしょう	③薄口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう チキンブイヨン ⑥酢 食塩	③薄口しょうゆ みりん かつお節(だし) ④食塩 しょうゆ みりん ⑤濃口しょうゆ みりん 酢 塩
エネルギー	小 640kcal 中 777kcal	小 573kcal 中 780kcal	小 640kcal 中 776kcal	小 587kcal 中 770kcal	小 615kcal 中 746kcal
たんぱく質	小 24.4g 中 29.2g	小 25.3g 中 33.1g	小 27.0g 中 33.1g	小 20.8g 中 27.8g	小 23.5g 中 26.0g
献立	<p>8日 オーガニックデイ</p> <p>④有機人参の温サラダ</p> <p>②ごはん</p> <p>③さつまいもの煮物</p>	<p>9日</p> <p>④フランクフルトソーセージ</p> <p>⑤ポイルキャベツ</p> <p>⑥ケチャップ</p> <p>②たてわりコッペパン</p> <p>③親子うどん</p>	<p>10日</p> <p>④きびなごのにらだれかけ</p> <p>⑤二色なます</p> <p>②ごはん</p> <p>③白菜とあさりのみぞ汁</p>	<p>11日</p> <p>④さっぱりサラダ</p> <p>⑤いちごミックスジャム</p> <p>②コッペパン</p> <p>③森のクリームシチュー</p>	<p>12日</p> <p>④ビンバの具</p> <p>かける</p> <p>②ごはん</p> <p>③わかめスープ</p>
主に体つくるものとなるもの	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ さつま揚げ ④ベーコン まぐろ水煮	①牛乳 ③とり肉 卵 スキムミルク かまぼこ 油あげ わかめ ④ぶた肉	①牛乳 ③あさり 中あげ わかめ 麦みそ ④きびなご	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆 ③スキムミルク チーズ 牛乳	①牛乳 ③わかめ ベーコン ④ぶた肉 大豆ミート 肥そぼろ(たまご ゼラチン)
主に体の調子を整えるもの	③こんにゃく とうがん にんじん ごぼう しょうが ④にんじん 枝豆	③はくさい にんじん 深ねぎ しいたけ ⑤キャベツ	③はくさい にんじん 深ねぎ ④にら ⑤きゅうり にんじん	③たまねぎ にんじん しめじ えのき カリラワー マッシュルーム グリンピース ④キャベツ いんげん もやし コーン	③こまつな たまねぎ にんじん たけのこ 深ねぎ しいたけ しょうが ④にんじん ゼンまい にんにく ほうれん草 もやし
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③さつまいも さとう ④さとう ごま油	②コッペパン ③うどん 油 ④でんぶん さとう	②米 強化米 ③じやがいも ④油 さとう ごま油 でんぶん ⑤さとう	②コッペパン ③じやがいも マーガリン ④さとう 油 ⑤水あめ 砂糖	②米 強化米 ③緑豆はるさめ 油 ごま油 ④肥そぼろ(植物油 脂肪 うもろこしでんぶん) ごま油 さとう
調味料等	③酒 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん だし(煮干し さば かつお 昆布 しいたけ) ④薄口しょうゆ 醋	③薄口しょうゆ 酒 煮干し(だし) ④食塩 香辛料 ⑥ケチャップ	③煮干し(だし) ④濃口しょうゆ 醋 ケチャップ 酒みりん ⑤酢 薄口しょうゆ	③ホワイトルバ 白ワイン 塩 こしょう チキンブイヨン ④薄口しょうゆ 醋 こしょう	③酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ ④肥そぼろ(酢 食塩) 酒 濃口しょうゆ 醋 トウバンジヤン 薄口しょうゆ みりん
エネルギー	小 695kcal 中 844kcal	小 633kcal 中 783kcal	小 629kcal 中 767kcal	小 614kcal 中 778kcal	小 619kcal 中 754kcal
たんぱく質	小 27.5g 中 33.0g	小 31.9g 中 40.2g	小 25.4g 中 30.1g	小 25.9g 中 33.6g	小 25.8g 中 31.7g
献立	<p>15日</p> <p>たかな ④高菜そぼろごはんの具</p> <p>かける</p> <p>②ごはん</p> <p>③芋煮</p>	<p>16日</p> <p>④フルーツポンチ</p> <p>②チーズパン ③ポークビーンズ</p>	<p>17日</p> <p>④鶏レバーのごまみそがらめ</p> <p>⑤サワーキャベツ</p> <p>②ごはん</p> <p>③根菜汁</p>	<p>18日</p> <p>④オムレツのトマトソースかけ</p> <p>②ミルクパン</p> <p>③ポトフ</p>	<p>19日</p> <p>ちゅうわ ④中華サラダ</p> <p>②ごはん</p> <p>③厚揚げのり辛みそ</p>
主に体つくるものとなるもの	①牛乳 ②ぶた肉 中あげ ④高野豆腐 ぶた肉 卵そぼろ(たまご ゼラチン)	①牛乳 ③ぶた肉 大豆 レッドキドニー ひよこ豆 チーズ スキムミルク	①牛乳 ③とうふ 油あげ わかめ ④とり肝 高野豆腐 米みそ	①牛乳 ③とり肉 ウィンナーソーセージ ④オムレツ(たまご)	①牛乳 ③厚あげ 大豆ミート ぶた肉 ひきわり大豆 赤みそ ④わかめ
主に体の調子を整えるもの	③こんにゃく だいこん にんじん ごぼう しいたけ いんげん ④高菜漬け(高菜) たけのこ えだまめ コーン しょうが	③にんじん たまねぎ えだまめ トマトピューレ にんにく ④みかん缶 黄桃缶 パイン缶 ダイスゼリー(ぶどう果汁)	③だいこん ごぼう にんじん 葉ねぎ ⑤キャベツ もやし レモン果汁	③キャベツ たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー ④オムレツ(ほうれん草) バセリ トマトピューレ ダイオムレット たまねぎ にんにく	③にんじん たまねぎ にら しいたけ しょうが にんにく ④きゅうり もやし にんじん コーン きくらげ にんにく
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③さといも ジャガイモ 油 さとう ④さとう ごま油	②チーズパン ③じやがいも 油 さとう ④ナタデココ ダイスゼリー(さとう)	②米 強化米 ③さといも 油 ④でんぶん 油 白ごま さとう ⑤さとう 油	②ミルクパン ③じやがいも 油 ④オムレツ(油 でんぶん) オリーブオイル さとう	②米 強化米 ③油 さとう でんぶん ④ごま油 白ごま さとう ④ごま油
調味料等	③みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ③だし(煮干し さば かつお 昆布 しいたけ) ④酒 濃口しょうゆ 卵そぼろ(酢 食塩) 高菜漬け(しょうゆ 醋 食塩)	③ケチャップ ピーフシチュールウ ウスター・ソース 塩 こしょう コンソメ	③酒 薄口しょうゆ かつおぶし(だし) ④濃口しょうゆ 酒みりん 酒 ⑤薄口しょうゆ 醋	③白ワイン 薄口しょうゆ 塩 チキンブイヨン ④オムレツ(塩) コンソメ こしょう ウスター・ソース デミグラスソース	③ケチャップ 濃口しょうゆ 酒みりん トウバンジヤン ④酢 薄口しょうゆ 塩
エネルギー	小 698kcal 中 850kcal	小 670kcal 中 835kcal	小 643kcal 中 781kcal	小 620kcal 中 793kcal	小 668kcal 中 824kcal
たんぱく質	小 30.1g 中 36.2g	小 30.4g 中 37.6g	小 23.8g 中 28.6g	小 26.8g 中 33.6g	小 25.2g 中 30.9g
献立	<p>22日</p> <p>④豚みそ</p> <p>かける</p> <p>②ごはん</p> <p>③のっつい汁</p>	<p>23日</p> <p>④フライドチキン ⑤ゆでブロッコリー</p> <p>⑥セレクトケーキ</p> <p>②ごはん</p> <p>③米粉入りコッペパン ③パン・パンキンポタージュ</p>	<p>24日</p> <p>④海藻サラダ</p> <p>かける</p> <p>②ごはん</p> <p>③チキンカレー</p>	<p>エネルギー 小 642kcal 中 794kcal</p> <p>たんぱく質 小 26.4g 中 32.4g</p> <p>脂質 小 26.9% (エネルギーに対して) 中 25.8%</p>	<p>12月の平均栄養量</p> <p>セレクトデザートの内容配合と栄養価</p>
主に体つくるものとなるもの	①牛乳 ③とうふ 油あげ ④ぶた肉 茶うけみそ	①牛乳 ③とり肉 牛乳 スキムミルク ④とり肉	①牛乳 ③とり肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ 白きりんさい 赤みそ	主に体を作るものとなるもの 卵・乳・乳製品	チョコケーキ いちごケーキ
主に体の調子を整えるもの	③にんじん だいこん ごぼう 深ねぎ しめじ こんにゃく ④ごぼう	③かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ バセリ コーン ⑤ブロッコリー	③たまねぎ にんじん グリンピース にんにく アップルソース ブルーン ④キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	主に体の調子を整えるもの こんにゃく加工品	いちご果汁
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③さといも 油 でんぶん ④ピーナッツ さとう 油	②米粉入りコッペパン ③じやがいも 生クリーム 油 ④小麦粉 でんぶん 油 ⑥ケーキ	②米 強化米 ③じやがいも マーガリン ④さとう 油 ごま油 水あめ	主に熱や力になるもの ココアパウダー 油 でん粉 カラオ	砂糖 小麦粉 水あめ チョコレート 水あめ ココアパウダー 油 でん粉 カラオ
調味料等	③酒 薄口しょうゆ かつおぶし(だし) だし昆布 ④みりん	③ホワイトルバ コンソメ 塩 こしょう チキンブイヨン ④塩 カレー粉 バブリカ粉 ⑤塩	③カレールバ ウスター・ソース 赤ワイン 塩 ④薄口しょうゆ 醋 塩 こしょう	アレルゲン 卵・乳・小麦・大豆	卵・乳・小麦・大豆
エネルギー	小 636kcal 中 761kcal	小 656kcal+ケーキ 中 810kcal+ケーキ	小 658kcal 中 801kcal	エネルギー 55kcal たんぱく質 0.9g	53kcal 0.8g
たんぱく質	小 24.4 g 中 28.6 g	小 29.7g+ケーキ 中 35.4g+ケーキ	小 26.0g 中 32.0g		

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。