

令和7年度12月分 学校給食献立表

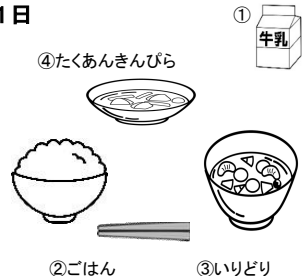
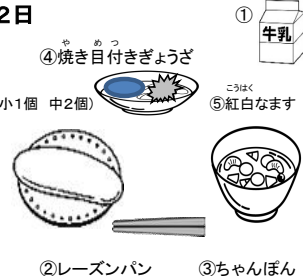
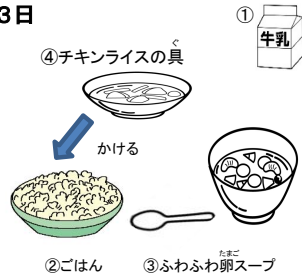



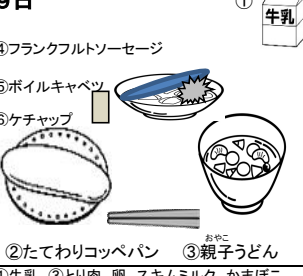



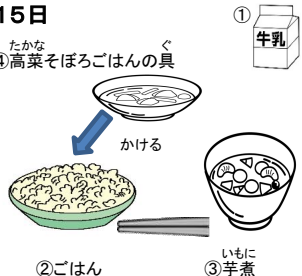
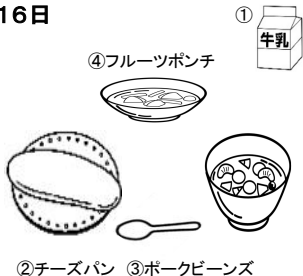


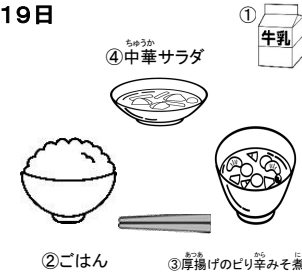





いちき串木野市立学校給食センター

	月		火		水		木		金		
献立	1日	①牛乳 ④たくあんきんぴら ②ごはん ③いりどり	2日	①牛乳 ④焼き目付きぎょうざ (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	①牛乳 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	①牛乳 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	①牛乳 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 たんぱく質	小 640kcal 24.4g 中 777kcal 29.2g	小 573kcal 25.3g 中 780kcal 33.1g	小 640kcal 27.0g 中 776kcal 33.1g	小 587kcal 20.8g 中 770kcal 27.8g	小 615kcal 23.5g 中 746kcal 26.0g					
献立	8日	①牛乳 ④オーガニックテイ 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	①牛乳 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	①牛乳 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	①牛乳 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	①牛乳 ④ビビンバの具 かける ②ごはん ③わかめスープ	
	エネルギー たんぱく質	小 695kcal 27.5g 中 844kcal 33.0g	小 633kcal 31.9g 中 783kcal 40.2g	小 629kcal 25.4g 中 767kcal 30.1g	小 614kcal 25.9g 中 778kcal 33.6g	小 619kcal 25.8g 中 754kcal 31.7g					
献立	15日	①牛乳 ④高菜そぼろごはんの具 かける ②ごはん ③芋煮	16日	①牛乳 ④フルーツポンチ ②チーズパン ③ポークビーンズ	17日	①牛乳 ④鶏レバーのごまみそがらめ ⑤サワークキャベツ ②ごはん ③根菜汁	18日	①牛乳 ④オムレツのトマトソースかけ ②ミルクパン ③ポトフ	19日	①牛乳 ④中華サラダ ②ごはん ③厚揚げのピリ辛みそ煮	
	エネルギー たんぱく質	小 698kcal 30.1g 中 850kcal 36.2g	小 670kcal 30.4g 中 835kcal 37.6g	小 643kcal 23.8g 中 781kcal 28.6g	小 620kcal 26.8g 中 793kcal 33.6g	小 668kcal 25.2g 中 824kcal 30.9g					
献立	22日	①牛乳 ④豚みそ ②ごはん ③のっぺい汁	23日	①牛乳 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パンキンポタージュ	24日	①牛乳 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 たんぱく質 脂質 (エネルギーに対して)		12月の平均栄養量		
									<div>楽しい冬休みを過ごして</div> <div></div>		
	エネルギー たんぱく質	小 636kcal 24.4g 中 761kcal 28.6g	小 656kcal+ケーキ 29.7g+ケーキ 中 810kcal+ケーキ 35.4g+ケーキ	小 658kcal 26.0g 中 801kcal 32.0g	12/23(火)セレクトデザート		セレクトデザートの内容配合と栄養価				
								チョコケーキ 卵・乳・乳製品 こんにやく加工品 砂糖 小麦粉 チョコレート 水あめ ココアパウダー 油 でん粉 カカオ 卵・乳・小麦・大豆		いちごケーキ 乳・乳製品 卵 いちご果汁 砂糖 小麦粉 水あめ 油 卵・乳・小麦・大豆	
		小 636kcal 24.4g 中 761kcal 28.6g		小 656kcal+ケーキ 29.7g+ケーキ 中 810kcal+ケーキ 35.4g+ケーキ		小 658kcal 26.0g 中 801kcal 32.0g		55kcal 0.9g		53kcal 0.8g	

※ 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	1日 	2日 	3日 	4日 	5日 
	主につくるもの 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 かつおぶし ⑤こんぶ
	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 ④キャベツ 玉ねぎ にら しょうがペースト 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 パセリ ④玉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ 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 ④いわし ⑤だいこん ⑥はくさい きゅうり
	主に熱や力になるもの ②米 強化米 ③さいとも 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 豚脂 でんぷん さとう ⑤さとう	②米 強化米 ③じゃがいも パン粉 ④油	②コッペパン ③じゃがいも ④さとう パン粉 油 マッシュポテト ⑥さとう	②米 強化米 ③さいとも 油 ④さとう でんぷん
	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	8日 オーガニックテイ 	9日 	10日 	11日 	12日 
	主につくるもの 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kim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 ④きびなご	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆 ⑤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 卵 そぼろ(たまご セラチン)
	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 ④たまねぎ しいたけ ⑤キャベツ	③はくさい にんじん ④たまねぎ ⑤きゅうり にんじん	③たまねぎ にんじん しめじ えのき カリフラワー 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 ④たまねぎ しいたけ しょうが ⑤にんじん ぜんまい 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でんぷん さとう	②米 強化米 ③じゃがいも ④油 さとう ごま油 でんぷん ⑤さとう	②コッペパン ③じゃがいも 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卵そぼろ(植物油 豚脂 とうもろこしでんぷん) 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 酢	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 酢 ケチャップ 酒みりん ⑤酢 薄口しょうゆ	③ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう チキンブイヨン ④薄口しょうゆ 酢 こしょう	③酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう ④とりがらスープ ⑤卵そぼろ(酢 食塩) 酒 濃口しょうゆ 酢 トウバンジャン 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	15日 	16日 	17日 	18日 	19日 
	主につくるもの ①牛乳 ②ぶた肉 中あげ ④高菜豆腐 ぶた肉 卵 そぼろ(たまご セラチン)	①牛乳 ③ぶた肉 大豆 レッドキドニー ひよこ豆 チーズ スkimミルク	①牛乳 ③とうふ 油あげ わかめ ④とり肉 高菜豆腐 ⑤みそ	①牛乳 ③とり肉 ウィナーソーセージ ④オムレツ(たまご)	①牛乳 ③厚揚げ 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(高菜) ⑤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 バイン缶 ダイゼリー(ぶどう果汁)	③だいこん ごぼう にんじん ④たまねぎ 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) パセリ トマトピューレ ダイゼリー 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さいとも じゃがいも 油 さとう ④さとう ごま油 卵そぼろ(植物油 豚脂 とうもろこしでんぷん)	②チーズパン ③じゃがいも 油 ④ナタデココ ダイゼリー(さとう)	②米 強化米 ③さいとも 油 ④でんぷん 油 ⑤白ごま さとう ⑥さとう 油	②ミルクパン ③じゃがいも 油 ④オムレツ(油 でんぷん) オリーブオイル さとう	②米 強化米 ③油 さとう でんぷん ④ごま油 さとう 白ごま すりごま
	調味料等 ③みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ④だし(煮干し さば かつお 昆布 しいたけ) ⑤酒 濃口しょうゆ 卵そぼろ(酢 食塩) 高菜漬(しょうゆ 酢 食塩)	③ケチャップ ビーフシチュールウ 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 酢	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 トウバンジャン 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	22日 	23日 	24日 	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% 中 25.8% (エネルギーに対して)	
	主につくるもの 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kimミルク ④とり肉 チーズ ヨーグルト ④わかめ 白きりんざい 赤つものまた	①牛乳 ③とり肉 ひきわり大豆 スkimミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ 白きりんざい 赤つものまた	<div> <div>楽しい冬休みを過ごして</div>  </div>	
	主に体の調子を整えるもの ③にんじん だいこん ごぼう ④たまねぎ しめじ ⑤こんにゃく ⑥ごぼう	③かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ パセリ 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		
	主に熱や力になるもの ②米 強化米 ③さいとも 油 でんぷん ④ピーナッツ さとう 油	②米粉入りコッペパン ③じゃがいも 生クリーム 油 ④小麦粉 でんぷん 油 ⑥ケーキ	②米 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④さとう 油 ごま油 水あめ		
	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ホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう チキンブイヨン ④塩 カレー粉 パプリカ粉 ⑤塩	③カレールウ ウスターソース 赤ワイン 塩 ④薄口しょうゆ 酢 塩 こしょう		
エネルギー	小 636kcal 中 761kcal	小 656kcal+ケーキ 中 810kcal+ケーキ	小 658kcal 中 801kcal	12月の平均栄養量 	
たんぱく質	小 24.4g 中 28.6g	小 29.7g+ケーキ 中 35.4g+ケーキ	小 26.0g 中 32.0g	<div> <div>12/23(火) セレクトデザート</div> <div>主につくるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>アレルゲン</div> <div>エネルギー</div> <div>たんぱく質</div> </div>	
				<div> <div>セレクトデザートの内容配合と栄養価</div> <div>チョコケーキ</div> <div>いちごケーキ</div> </div>	<div> <div>チョコケーキ</div> <div>いちごケーキ</div> </div>
				<div> <div>卵・乳・乳製品</div> <div>乳・乳製品 卵</div> </div>	<div> <div>卵・乳・乳製品</div> <div>乳・乳製品 卵</div> </div>
				<div> <div>こんにゃく加工品</div> <div>いちご果汁</div> </div>	<div> <div>こんにゃく加工品</div> <div>いちご果汁</div> </div>
				<div> <div>砂糖 小麦粉</div> <div>砂糖 小麦粉 水あめ</div> </div>	<div> <div>砂糖 小麦粉</div> <div>砂糖 小麦粉 水あめ</div> </div>
				<div> <div>チョコレート 水あめ</div> <div>ココアパウダー 油</div> </div>	<div> <div>チョコレート 水あめ</div> <div>ココアパウダー 油</div> </div>
				<div> <div>でん粉 カカオ</div> <div>卵・乳・小麦・大豆</div> </div>	<div> <div>でん粉 カカオ</div> <div>卵・乳・小麦・大豆</div> </div>
				<div> <div>卵・乳・小麦・大豆</div> <div>卵・乳・小麦・大豆</div> </div>	<div> <div>卵・乳・小麦・大豆</div> <div>卵・乳・小麦・大豆</div> </div>
				<div> <div>55kcal</div> <div>53kcal</div> </div>	<div> <div>55kcal</div> <div>53kcal</div> </div>
				<div> <div>0.9g</div> <div>0.8g</div> </div>	<div> <div>0.9g</div> <div>0.8g</div> </div>

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。