



12月 献立表



令和7年

御浜町給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 加算カラム
1月	ごはん	○		米		752 kcal
	豆腐のちゅうか煮		豚肉, 豆腐	油, さとう, かたくり粉, ごま油	ねぎ, しょうが, にんじん, たけのこ, 干しいたけ	377 mg
	ごぼうサラダ		ハム	ごま, さとう, ノンエッグマヨネーズ	ごぼう, きゅうり, にんじん	
2火	ごはん	○		米		740 kcal
	ささみのレモンソースかけ		鶏肉	小麦粉, かたくり粉, 油, さとう	パセリ, レモン	391 mg
	ナムル			ごま油, ごま	こまつな, にんじん, もやし, にんにく, しょうが	
	切干大根の煮物		油揚げ, 鶏肉	さとう	切干大根, にんじん	
3水	きんぴらご飯	○	豚肉	米, ごま油, こんにやく, さとう	ごぼう, にんじん	708 kcal
	きゅうりとしらすの酢の物		わかめ, しらす干し	さとう, ごま	きゅうり, キャベツ	342 mg
	中華風コーンスープ		鶏肉, たまご	かたくり粉	コーン, 玉ねぎ, ねぎ	
4木	ごはん	○		米		781 kcal
	さんまの照り煮		さんま	さとう	しょうが	453 mg
	キャベツの梅あえ		かつお節	さとう	キャベツ, きゅうり, 梅	
	さつまいもみそ汁		油揚げ, みそ, 豆腐	さつまいも	玉ねぎ, ねぎ	
5金	ごはん(半分)	○		米		714 kcal
	ポトフ		豚肉, ウィンナー	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ	374 mg
	スパゲッティソテー 型抜きチーズ		ベーコン チーズ	スパゲッティ, 油	玉ねぎ, にんじん, ピーマン	
8月	ごはん	○		米		716 kcal
	カレー肉じゃが		豚肉	油, じゃがいも, さとう	玉ねぎ, にんじん	292 mg
	れんこんのごまマヨネーズ		ツナ	ごま, さとう, ノンエッグマヨネーズ	れんこん, キャベツ, きゅうり, にんじん	
9火	ごはん	○		米		722 kcal
	魚のハーブパン粉焼き		わらさ	油, パン粉	レモン	329 mg
	キャベツとにんじんのソテー なめこのみそ汁		ベーコン 油揚げ, みそ, 豆腐	油	キャベツ, にんじん だいこん, なめこ, ねぎ	
10水	ハヤシライス	○	牛肉	米, 油, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん	779 kcal
	ドレッシングサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	294 mg
11木	ごはん	○		米		695 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		竹輪, たまご, あおのり	小麦粉, 油		333 mg
	白菜のおひたし けんちん汁		かつお節 鶏肉, 豆腐	油, こんにやく, ごま油	はくさい, にんじん ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
12金	ごはん	○		米		715 kcal
	肉豆腐		豚肉, 豆腐	油, こんにやく, さとう	玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ	353 mg
	春雨ときゅうりの和え物		ハム	はるさめ, さとう, ごま油	きゅうり, にんじん	
15月	ごはん	○		米		732 kcal
	大根と里芋の煮物		鶏肉	油, さとう, さとも, かたくり粉	にんじん, だいこん	306 mg
	大豆のサラダ 味付けのり		大豆, ハム のり	ノンエッグマヨネーズ	きゅうり, にんじん, キャベツ	
16火	ごはん	○		米		708 kcal
	チキンミートローフ		鶏肉, 牛乳, たまご	パン粉, 油, さとう	玉ねぎ	311 mg
	こふきいも 白菜のスープ		豚肉	じゃがいも	パセリ にんじん, はくさい	
17水	親子丼	○	鶏肉, たまご	米, さとう	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	728 kcal
	さんばい		かまぼこ	こんにやく, さとう	干しいたけ, れんこん, ごぼう, にんじん, だいこん, ゆず	305 mg
	果物(みかん)				みかん	
18木	ごはん	○		米		740 kcal
	鮭のオニオンガーリック		鮭	かたくり粉, 油, さとう	玉ねぎ, しょうが, にんにく	305 mg
	ブロッコリーのおかかあえ 豆腐のみそ汁		かつお節 豆腐, わかめ, みそ		ブロッコリー しめじ, ねぎ	
19金	ごはん	○		米		709 kcal
	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮		豚肉, 厚揚げ	油, じゃがいも, さとう	にんじん	374 mg
	ひじきのサラダ		ひじき	さとう, ごま油	にんじん, きゅうり, コーン	
22月	ごはん	○		米		711 kcal
	かぼちゃのクリームシチュー ハムサラダ		鶏肉, 牛乳 ハム	油, バター, 小麦粉 油, さとう	にんじん, 玉ねぎ, かぼちゃ, パセリ キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	348 mg

※ 材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。

11月の給食費は、5,040円です。振替日は12月25日(木)となっておりますので入金をお願いします。

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物食べて「運」を呼び込む風習があります。



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

