

令和7年12月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日		2日		3日	味めぐり…山形県	4日		5日	
ごはん チーズ ブロッコリー サラダ	こめ じやがいも あぶら くろさとう さとう	パン ちゅうかそば あぶら さとう	ごはん ちゅうかそば いもに	ごめ あぶら さとう こにんやく さとう	ごめ あぶら さとう のり	ごはん かきたまじる	ごま ホキのねぎみそやき	ごま ふしめん	ごめ ふしめん さとう ごま
エネルギー 小 6 2 8 kcal 中 8 0 4 kcal	たんぱく質 2 2. 3 g 2 7. 3 g	エネルギー 小 5 8 9 kcal 中 7 4 5 kcal	たんぱく質 2 7. 5 g 3 1. 3 g	エネルギー 小 5 8 5 kcal 中 7 4 1 kcal	たんぱく質 2 5. 1 g 3 1. 3 g	エネルギー 小 5 9 2 kcal 中 7 4 3 kcal	たんぱく質 2 4. 7 g 2 9. 4 g	エネルギー 小 5 7 1 kcal 中 7 1 9 kcal	たんぱく質 2 2. 9 g 2 7. 7 g
8日		9日		10日		11日		12日	
とうふのかわりあげ いかめし かぶのみそしる	こめ さとう あぶら こむぎこ	パン ちゅうかそば あぶら さとう	ごはん わかめの サラダ	ごめ さとう あぶら あぶら さとう	ひめむぎパン いちごジャム とりにくとマカロニの トマトソースに	13日		14日	
エネルギー 小 5 5 7 kcal 中 7 0 7 kcal	たんぱく質 2 1. 6 g 2 6. 8 g	エネルギー 小 6 7 4 kcal 中 8 4 4 kcal	たんぱく質 2 9. 5 g 3 6. 7 g	エネルギー 小 5 6 3 kcal 中 7 3 1 kcal	たんぱく質 2 5. 0 g 3 0. 3 g	エネルギー 小 5 7 8 kcal 中 7 2 6 kcal	たんぱく質 2 7. 9 g 3 5. 2 g	エネルギー 小 6 0 4 kcal 中 7 7 1 kcal	たんぱく質 2 9. 3 g 3 6. 3 g
15日		16日	旬…白菜と肉だんごのスープ	17日		18日		19日	
だいこんのすのもの ししゃもフライ ごはん いそに	こめ こにんやく あぶら さとう こむぎこ	パン あげじゃが きんぴら	ごめこパン あげじゃが きんぴら	ごめ もちむぎ あげじゃが きんぴら	ごめ じやがいも あぶら さとう	14日		15日	
エネルギー 小 5 1 0 kcal 中 7 1 7 kcal	たんぱく質 2 5. 2 g 2 8. 1 g	エネルギー 小 6 3 2 kcal 中 7 9 3 kcal	たんぱく質 3 2. 8 g 4 1. 1 g	エネルギー 小 6 0 5 kcal 中 7 7 3 kcal	たんぱく質 2 5. 6 g 3 2. 5 g	エネルギー 小 6 1 1 kcal 中 7 7 7 kcal	たんぱく質 2 6. 7 g 3 3. 3 g	エネルギー 小 6 1 4 kcal 中 7 8 4 kcal	たんぱく質 2 7. 3 g 3 3. 8 g
22日		23日		24日		25日		26日	
ちくわいり かきあげ もちむぎ ごはん はちはいじる	こめ もちむぎ さといも こむぎこ あぶら	パン じやがいもの サラダ	パン じやがいもの サラダ	ごはん ベーコン ミネストローネ	ごはん あぶら さとう のり	ごはん あぶら さとう のり	ごはん あぶら さとう のり	ごはん あぶら さとう のり	冬休み
エネルギー 小 5 5 6 kcal 中 7 0 6 kcal	たんぱく質 1 9. 4 g 2 3. 8 g	エネルギー 小 5 9 1 kcal 中 7 3 4 kcal	たんぱく質 2 5. 2 g 3 0. 9 g	エネルギー 小 6 6 2 kcal 中 8 3 5 kcal	たんぱく質 2 8. 9 g 3 4. 9 g	エネルギー 小 6 1 1 kcal 中 7 7 7 kcal	たんぱく質 2 6. 7 g 3 3. 3 g	エネルギー 小 6 1 4 kcal 中 7 8 4 kcal	たんぱく質 2 7. 3 g 3 3. 8 g

あじ
味めぐり【山形県】

『いも煮』は、山形県で秋から冬にかけてよく食べられる鍋料理です。その発祥は、江戸時代の1600年代の半ばといわれています。最上川を使った舟運が盛んだったころ、船傭さんたちが荷物の受け取りを待つ間に、河原で鍋を火にかけて、地元の芋や棒だら（干した魚）を煮て食べていたのが始まりとされています。山形県の内陸部では牛肉を使つたしょくゆ味が主流で、庄内地方では、養豚業が盛んなため、豚肉を使ったみそ味で食べられています。今月の給食では、煮干しだしに、里芋・牛肉・こんにゃく・まいたけ・にんじん・京ねぎを入れてしまうゆ味で仕上げています。



終業式

旬の魚・野菜・果物

