

令和7年



12月分献立予定表

多度学校給食センター
多度学校給食主任会

ひづけ	よ う び	こんだてめい	しょくひんめい			中学年 エネルギー Kcal	中学年 たんぱくし つ g
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちょうしをととのえる		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃフライ おかかあえ ひつつみ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく ぶたにく	ごはん あぶら しらたまこ こむぎこ さとう パンこ	はくさい にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ かぼちゃ たまねぎ	603	17.5
2	火	こがたことうロールパン はっこうにゅう(ブルーベリー) やきうどん こざかないリフライビーンズ みかんゼリー [などあおはしょうがっこうもねんしょくいくこうあんこんだて]	はっこうにゅう ぶたにく ちくわ だいす こざかな あおのり かつおぶし	こがたロールパン こくとう うどん あぶら でんぶん さとう ごま みかんゼリー	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん もやし ねぎ しょうがあまずづけ	588	23.4
3	水	ごはん ぎゅうにゅう しのだに きんぴら さつまいものみそしる [アイアンメニュー]	ぎゅうにゅう さつまあげ まめみそ とうふ あぶらあげ とりにく ぶたにく	ごはん さとう ごまあぶら ごま さつまいも でんぶん	だいこん にんじん しらたき たまねぎ えのきたけ こまつな	607	20.4
4	木	ロールパン ぎゅうにゅう ピリからフィッシュ こふきかぼちゃ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう パンガシウス ワインナー とうにゅう	ロールパン でんぶん あぶら さとう ごま ジャガイモ	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	586	25.6
5	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ とうふのすまじる	ぎゅうにゅう さば まめみそ あぶらあげ とうふ	ごはん さとう ごま	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	624	22.7
8	月	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら ジャガイモ カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ コーン	588	18.7
9	火	ロールパン ぎゅうにゅう スラッピージャー マヨキャベツ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいす ウィンナー	ロールパン あぶら ハヤシルウ さとう マヨネーズ ジャガイモ	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ はくさい えだまめ	589	25.5
10	水	ごはん はっこうにゅう(ストロベリー) ヤンニヨムチキン あかじそあえ ABC(エービーシー)スープ [などなかしょうがっこうもねんBくみしょくいくこうあんこんだて]	はっこうにゅう とりにく ワインナー	ごはん でんぶん あぶら さとう ジャガイモ ごま マカロニ	にんにく キャベツ あかじそ たまねぎ にんじん えだまめ	598	24.3
11	木	ロールパン ぎゅうにゅう ポヨサルタード レモンふうみのスペゲッティサラダ [ワールドランチ:ペルー]	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	ロールパン ジャガイモ あぶら さとう スパゲッティ マヨネーズ	にんにく たまねぎ キピーマン トマト トマトピューレ パセリ キャベツ にんじん レモンかじゅう	602	22.6
12	金	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ごまキャベツ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた あじ	ごはん あぶら ごま ワンタンのかわ パンこ こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	590	20.8
15	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとセレベスのあまからあげ はくさいスープ [ふるさとはっけんランチ]	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	ごはん セレベス さといも でんぶん あぶら ごま さとう	だいこん にんじん はくさい しめじ	625	20.7
16	火	ツイストパン ぎゅうにゅう カレーラーメン かつおかつ こまつなのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ まぐろあぶらづけ かつお	ツイストパン ちゅうかめん カレールウ でんぶん あぶら パンこ さとう こむぎこ ごま ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな もやし	617	23.8
17	水	ごはん ぎゅうにゅう マー婆ーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいす とうふ まめみそ とりにくほぐしみ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい こまつな にんにく	599	23.8
18	木	ロールパン ぎゅうにゅう オムレツ ごまだれサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ロールパン ドレッシング さとう じゃがいも マカロニ あぶら でんぶん ホワイトルウ バターオイル	キャベツ にんじん コーン たまねぎ	585	23.9
19	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかいため しじみのみそしる チーズ [ふるさとはっけんランチ] [ごつこうメニュー]	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しじみ まめみそ チーズ	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな ねぎ	587	24.8
22	月	ごはん はっこうにゅう いかのカレーあげ ごまこんぶあえ とうじのみそしる [まごわやさしいこんだて]	はっこうにゅう いか しおこんぶ あぶらあげ とうふ あわせみそ	ごはん ジャガイモ でんぶん あぶら ごま	キャベツ だいこん にんじん れんこん かぼちゃ えのきたけ	596	21.5
23	火	ロールパン ぎゅうにゅう もみのきハンバーグのトマトソースかけ コーンクリームスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう チーズ ワインナー とりにく ぶたにく	ロールパン さとう ジャガイモ コーンクリームスープのもと あぶら バターオイル クリスマスデザート	たまねぎ にんじん コーン パセリ ズッキーニ キピーマン あかピーマン トマト にんにく	652	24.1

*物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

【給食のレシピ紹介】
<材料> 4人分じゃがいも・・・240g
あぶら ときりょう
揚げ油・・・適量鶏もも肉・・・80g
赤ワイン・・・ときりょう
おろしにんにく・・・ときりょうたまねぎ・・・160g
黄ピーマン・・・40gトマト・・・80g
炒め油・・・ときりょう

「ボヨサルタード」 ワールドランチ「ペルー」の料理です。

<作り方>

トマトピューレ・・・80g
さとう 砂糖・・・4gしょうゆ・・・8g
酢・・・8g
しお 塩こしょう・・・少々

パセリ・・・ときりょう

A

- ① じゃがいもは1.5cm角切りにし、油で揚げる
 ② 鶏もも肉は一口大、玉ねぎ・黄ピーマンはスライス、トマトは2cm角切りにする
 ③ 鍋に炒め油を中火で熱し、鶏もも肉、赤ワイン、おろしにんにくを入れて炒める
 ④ 玉ねぎを入れて炒める
 ⑤ 黄ピーマン、トマトを入れて炒める
 ⑥ Aを入れて炒める
 ⑦ ①、パセリを入れて炒め合わせる



☆ 牛肉を使うと「ロモサルタード」になります ☆