

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 質 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 こざかないりフライピーンズ みかんゼリー 【たどあおばしゅうがっこうもねんしゅ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 だいず 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 ウインナー とうにゅう	ロールパン でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	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 とうふのすましじる	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 じゃがいも 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 スラッピージョー 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 ひきわりだいず ウインナー	ロールパン あぶら ハヤシルウ さとう マヨネーズ じゃがいも	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) ヤンニョムチキン あかじそあえ ABC(エービーシー)スープ 【たどあおばしゅうがっこうもねんしゅくいくこうあんこんだて】	はっこうにゅう とりにく ウインナー	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも 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 レモンふうみのスパゲッティサラダ  【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 じゃがいも 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 きピーマン 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 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン 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 かつおかツ 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 マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず 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 ごまドレサラダ 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 【ふるさとほっけんランチ】 【こつコツメニュー】	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 ごまこんがうえ とうじのみそしる 【まごわやさしいにんだて】	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 じゃがいも 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がけ 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 ウインナー とりにく ぶたにく	ロールパン さとう じゃがいも 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 きピーマン 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

揚げ油・・・適量

鶏もも肉・・・80g

赤ワイン・・・適量

おろしにんにく・・・適量

たまねぎ・・・160g

黄ピーマン・・・40g

トマト・・・80g

炒め油・・・適量

「ポヨサルタード」 ワールドランチ「ペルー」の料理です。

＜作り方＞

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 ☆