

令和7年12月 学校給食献立予定表

和水町菊水共同調理場
TEL 86-4236
FAX 86-4313

中止 予定	日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			小学 エネルギー たんぱく質	中学 エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
						赤	黄	緑			
						主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
小6	1	月	冬野菜カレー (麦ごはん)	○	(冬野菜カレー) ごまいりこ パインサラダ	牛乳 いりこ 豚肉	米 油 砂糖 麦 じゃがいも ごま	たまねぎ 人参 かぶ カリフラワー きゅうり トマト りんご パイン レタス	638 20.4	809 24.9	カレーに入っている冬野菜はなんでしょう？探してみましょう！
小6	2	火	麦ごはん	○	きのこ汁 大豆と豆腐の変わり焼き 茎わかめのきんぴら	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 (本かつお) (昆布) 豆腐 魚すり身 大豆 天ぷら	米 砂糖 油 麦 ごま こんにゃく	大根 なめこ たまねぎ 人参 しめじ えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん	626 23.2	753 26.9	茎わかめは、わかめの芯の部分で、コリコリとした歯ごたえがあるのが特徴です。
	3	水	麦ごはん	○	チンゲン菜と卵のスープ たらちりのソースかけ 水菜のサラダ	牛乳 豆腐 ベーコン 卵 たら 糸かつお	米 澱粉 油 麦 砂糖 ごま油 ごま	チンゲンサイ たまねぎ きくらげ 人参 きゅうり 水菜 大根	622 25.1	784 30.4	水菜は別名「京菜」ともいいます。冬が旬の緑黄色野菜です。
	4	木	じゃこごはん	○	呉汁 里芋のうま煮 みかん	ちりめん 牛乳 厚揚げ 呉 (煮干し) 鶏肉 天ぷら	米 ごま油 麦 ごま こんにゃく さといも 砂糖 油	人参 白菜 大根 ねぎ いんげん しいたけ みかん	668 26.0	819 31.5	「なごみランチ」の日。みかんは和水町の方が作られたものです。
	5	金	セルフツナサンド (背割りコッペパン)	○	白菜と肉団子のスープ (ツナサラダ) 大学芋	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ	パン はるさめ 油 パン粉 さつま芋 ごま 水あめ 砂糖	たまねぎ 白菜 ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	624 24.3	792 30.3	さつまいもは収穫後に貯蔵しておく、甘みが増してよりおいしくなります。
	8	月	麦ごはん	○	めった汁 さばの色付け 友禅あえ	牛乳 豆腐 さば 豚肉 (煮干し) かに風味かまぼこ	米 油 砂糖 麦 こんにゃく さつま芋 澱粉	大根 ごぼう 人参 ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 もやし	665 25.8	834 31.3	今月から日本全国味めぐりが復活です。「石川県」の料理を紹介します。
	9	火	親子丼 (麦ごはん)	○	(親子丼の具) 酢味噌和え いりこナッツ	牛乳 卵 鶏肉 いりこ (本かつお) わかめ	米 澱粉 油 麦 砂糖 ごま アーモンド	人参 たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ こまつな きゅうり	632 25.2	801 31.2	「親子丼」は親の鶏肉と子の卵を使うことから名前がつきました。ごはんは具をかけて食べましょう。
	10	水	食パン	○	ボルシチ カリフラワーサラダ ココアクリーム	牛乳 牛乳 豚肉 白いんげん豆 とりささみ 生クリーム	パン じゃがいも 油 砂糖 ごま コーンスターチ	たまねぎ 人参 キャベツ ビーツ トマト カリフラワー きゅうり コーン	601 24.3	764 29.9	ボルシチはウクライナ生まれのスープで、今ではロシアの広い範囲で食べられています。
	11	木	麦ごはん	○	ワンタンスープ 魚と根菜の甘辛揚げ ナムル	牛乳 鶏肉 ホキ	米 ワンタン 麦 ごま油 油 コーンスターチ 澱粉 砂糖 ごま	たまねぎ キャベツ きくらげ 人参 ねぎ れんこん ごぼう もやし チンゲンサイ	649 23.3	822 28.5	冬は根菜がおいしい時期ですね。甘辛揚げは、揚げた根菜と魚を手作りのたれに絡めて作ります。
	12	金	米粉入り かぼちゃパン	○	すきやきうどん れんこんの豆マヨサラダ りんご	牛乳 厚揚げ 豚肉 ツナ 大豆 大福豆 金時豆	米粉入りかぼちゃパン 砂糖 油 うどん麺 こんにゃく	たまねぎ 人参 白菜 ねぎ しめじ 枝豆 コーン れんこん きゅうり りんご	626 26.9	814 34.1	すきやきうどんは、旬の白菜やねぎなど野菜をたっぷり使って作ります。
	15	月	麦ごはん	○	おでん 五色あえ 一食のり佃煮	牛乳 竹輪 うずら卵 鶏肉 がんもどき 厚揚げ 昆布 (本かつお) チキンハム のり佃煮	米 さといも 麦 油 砂糖 こんにゃく ごま	人参 大根 白菜 きゅうり こまつな	613 22.7	771 28.0	おでんには栄養たっぷりの具材がたくさん入っています。
	16	火	麦ごはん	○	マーボー春雨 お豆腐シューマイ 海藻サラダ	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 わかめ 海藻 豆腐 豆乳	米 はるさめ 麦 ごま油 油 ごま	たまねぎ 人参 枝豆 きくらげ たけのこ ねぎ キャベツ 大根 コーン	661 21.1	815 25.0	マーボー春雨には、トウバンジャンという調味料を使っています。ピリッと辛みがあるのが特徴です。
	17	水	麦ごはん	○	肉じゃが 小いわし梅の香揚げ 白菜の甘酢あえ	牛乳 豚肉 天ぷら いわし 糸かつお	米 砂糖 油 パン粉 小麦粉 麦 じゃがいも こんにゃく	たまねぎ 人参 いんげん 白菜 きゅうり	672 23.0	851 28.6	白菜は冬を代表する野菜の1つです。鍋や漬物などいろいろな方法で食べられます。
	18	木	さつまいもごはん	○	武光公鍋 千草焼き ヤーコンサラダ	牛乳 (煮干し) 鶏肉 ちくわ 卵 鶏肉 チーズ ツナ	米 白玉粉 さつま芋 ごま 小麦粉 さといも 油 ヤーコン ごま	大根 こまつな ごぼう 人参 ほうれん草 しいたけ キャベツ きゅうり	674 23.0	871 28.7	ふるさとくまさんデーで、菊池地域の料理や食べ物を紹介します。
	19	金	パインパン	○	クリームスパゲティ お魚ナゲット グリーンサラダ	牛乳 あさり ベーコン 牛乳 豆乳 あじ たら	パインパン バター 油 砂糖 スパゲティ ホワイトルウ 小麦粉 澱粉	たまねぎ 人参 しめじ ほうれん草 レタス ブロッコリー コーン	611 23.2	824 30.9	ほうれん草やブロッコリーなどの色の濃い野菜を「緑黄色野菜」といいます。
	22	月	麦ごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 ちくわのカレー揚げ ゆず香あえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 竹輪	米 油 砂糖 麦 こんにゃく 小麦粉 ごま	しいたけ たまねぎ 白菜 かぼちゃ いんげん きゅうり 大根 ゆず	679 23.7	861 29.2	12月22日は冬至です。かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。
	23	火	麦ごはん	○	大根のみそ汁 魚のめんたいマネズ 焼き しそひじきあえ	牛乳 豆腐 油揚げ (煮干し) わかめ ホキ めんたいこ ひじき	米 麦 小麦粉	大根 白菜 えのきたけ ねぎ 人参 キャベツ もやし	592 23.7	741 28.7	冬の大根は甘みが増してよりおいしくなります。部位により味や食感に違いがあります。
	24	水	フィレオチキン バーガー (バーガーパン)	○	ビーンズスープ (フィレオチキン) チーズサラダ クリスマスセレクトデザート	牛乳 豚肉 大豆 大福豆 金時豆 鶏肉 チーズ	パン じゃがいも 油 小麦粉 澱粉 パン粉 セレクトクリスマスデザート	たまねぎ キャベツ 枝豆 人参 きゅうり レタス ピーマン	671 27.2	819 33.8	クリスマス献立です。冬休みも早寝・早起き・朝ごはんで元気に過ごしましょう！

* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(昆布)(煮干)と表示しています。

かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス予防!

いただきますの前の手洗いをしっかりしよう!

