

令和7年度

12月給食献立表

高鍋東小学校



* ()内はアレルギーを表示しています。

* 材料入荷の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	きいろのたべもの おもに力のもとになる	あかのたべもの おもに体をつくる	みどりのたべもの おもに体の調子を整える	調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g) 炭水化物(g)
1 月	なめし	こめ			かんそうだいこんば	536
	みそラーメン	ちゅうかめん(小麦)	ぶたにく	にんじん きくらげ もやし ねぶかねぎ	おろしにんにく おろししょうが 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	20.8
		ごまあぶら	みそ(大豆)		豚骨スープ しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆)	3
	こまつなのいそかあえ	さとう	かまぼこ のり	こまつな にんじん	しょうゆ(小麦 大豆)	89.3
2 火	とんとんピンパ	こめ むぎ		ほうれんそう もやし	トウバンジャン 酒 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	574
	(むぎごはん)	さとう サラダあぶら(大豆) ごま	ぶたにく	にんじん たけのこ	しょうゆ(小麦 大豆) おろしにんにく みりん	24.1
	コーンスープ		ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん コーン	鶏ガラスープ 塩 こしょう(大豆) しょうゆ(小麦 大豆)	2.2
					洋風スープ(大豆 鶏 豚)	82.2
3 水	むぎごはん	こめ むぎ				530
	けんちんじる		とうふ(大豆)	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	25.8
	タラのカレーあげ	でんぶん だいずあぶら	タラ		酒 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) カレー粉	2.3
	ゆでキャベツ			キャベツ きゅうり	オニオンドレッシング(大豆 りんご)	69.5
4 木	こめこパン	こめこパン(小麦 乳)				585
	かぶのポトフ	じゃがいも	ウィンナー(豚)	たまねぎ にんじん かぶ	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	22.2
	りんごのフルーツポンチ	ゼリー(オレンジ りんご)		パイナップル おとう りんご		2.3
				(すべてシロップづけ)		93.3
5 金	むぎごはん	こめ むぎ				522
	ちくぜんに	じゃがいも	とりにく	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ	酒 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 みりん	22
		サラダあぶら(大豆) さとう	てんぶら	れんこん さやいんげん		1.8
	ごますあえ	ごま さとう	ツナ	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ(小麦 大豆) 酢	88.8
8 月	チキンライス	こめ	とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン	ワイン ケチャップ 塩 こしょう(大豆)	557
		サラダあぶら(大豆)		コーン	洋風スープ(大豆 鶏 豚)	21.9
	ラビオリスープ	じゃがいも ラビオリ(小麦 豚 鶏 大豆)	ベーコン(豚) いんげんまめ	たまねぎ にんじん	鶏ガラスープ 塩 こしょう(大豆) しょうゆ(小麦 大豆) 洋風スープ(大豆 鶏 豚)	2.9
	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) ごま	ツナ	ごぼう きゅうり せんぎりだいこん	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 レモン汁	80.8
9 火	わかめごはん	こめ			たきこみわかめ	574
	ジャージャーめん	うどん(小麦) サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ	酒 トウバンジャン	21.9
		さとう	みそ(大豆)	しいたけ ねぶかねぎ	おろしにんにく おろししょうが しょうゆ(小麦 大豆)	3
	あおまめサラダ	さとう ごまあぶら	とりにく	あおだいず キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	91.5
10 水	むぎごはん	こめ むぎ				565
	なめこのみそしる		とうふ(大豆) みそ(大豆)	だいこん なめこ えのきたけ ねぶかねぎ	あじこ	27.4
	とりにくのからあげ2こ	でんぶん だいずあぶら	とりにく		酒 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) ガーリック	2.1
	コールスローサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)		キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう(大豆)	71.2
11 木	食パン	しよくパン(小麦 乳)				567
	さつまいものミルクシチュー	さつまいも サラダあぶら(大豆)	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ	洋風スープ(大豆 鶏 豚) 塩 こしょう(大豆) ベシヤメルソース(乳 小麦 大豆)	22.8
	グリーンサラダ		チキンハム	きゅうり キャベツ ブロッコリー	イタリアンドレッシング	2.3
	メープルジャム	メープルジャム				77.5
12 金	むぎごはん	こめ むぎ				566
	みぞれじる	しらたまもち	とりにく	にんじん はくさい だいこん ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酒	25.7
	ぶたにくたけのこのみそいため	サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく あつあげ(大豆)	たまねぎ にんじん たけのこ	おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦 大豆)	2
			みそ(大豆)	しいたけ くら		85.2
15 月	むぎごはん	こめ むぎ				621
	ぶたじゃが	サラダあぶら(大豆) じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく	しょうゆ(小麦 大豆) みりん 酒 塩	25.1
	さとう		てんぶら	たけのこ さやいんげん		2.1
	なっとうサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) さとう	なっとう(大豆) みそ(大豆)	だいこん にんじん きゅうり ねぎ	しょうゆ(小麦 大豆)	91.1
16 火	おやこどん	こめ むぎ				511
	(むぎごはん)	さとう	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぶかねぎ	鶏ガラスープ みりん しょうゆ(小麦 大豆) 酒	24
	ゆずサラダ	さとう	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	2.3
	ひむかのひ			ゆず		78.6
17 水	むぎごはん	こめ むぎ				585
	マーボーどうふ	サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ	しょうゆ(小麦 大豆) オイスターソース(カキ)	24.4
		ごまあぶら でんぶん	とうふ(大豆) みそ(大豆)	しめじ くら	おろしにんにく トウバンジャン	2
	パンサンスウ	マロニー さとう ごま ごまあぶら	チキンハム	きゅうり にんじん	酢 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	84.1
18 木	こくとうパン	こくとうパン(小麦 乳)				550
	ぶたにくとマカロニのトマトに	マカロニ(小麦)	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ	ワイン 鶏ガラスープ ケチャップ 塩 こしょう(大豆)	25.6
		サラダあぶら(大豆)		トマト	洋風スープ(大豆 鶏 豚) ソース(大豆 りんご)	2.1
	ブロッコリーのサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)	とりにく	ブロッコリー きゅうり コーン	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	75.5
19 金	むぎごはん	こめ むぎ				611
	よせなべ	マロニー しらたまもち	たこボール ちくわ(小麦 大豆 牛 豚)	しいたけ にんじん えのきたけ はくさい ねぶかねぎ	こんぶ かつおぶし 酒 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	20.6
	はるまき	はるまき だいずあぶら				2.4
	ゆでもやし			もやし	しょうゆ(小麦 大豆)	86.6
22 月	むぎごはん	こめ むぎ				569
	かぼちゃのみそしる		わかめ みそ(大豆) あぶらあげ(大豆)	たまねぎ えのきたけ かぼちゃ ねぶかねぎ	あじこ	23.7
	わふうハンバーグ	さとう	ハンバーグ(鶏 豚 大豆)	だいこん	しょうゆ(小麦 大豆) みりん	2.8
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	わふうドレッシング(小麦 大豆 豚 りんご)	83.7
23 火	ビーフカレー	こめ むぎ				642
	(むぎごはん)	じゃがいも サラダあぶら(大豆)	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ	カレー粉(小麦 大豆) ケチャップ ソース(大豆 りんご)	20.8
	アメリカンサラダ	サラダあぶら(大豆) さとう ポテトチップス		キャベツ きゅうり にんじん	おろしにんにく カレー粉 ワイン 鶏ガラスープ すいおろしりんご	2.4
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ(卵 乳 小麦 大豆)			酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	101.7

*「ひむかの日」について 宮崎県内では、「日向(ひむか)」にちなんで毎月16日を「ひむか地産地消の日」と定められています。この日の給食は、宮崎県産の食材を取り入れた献立を実施し、子どもたちに紹介します。