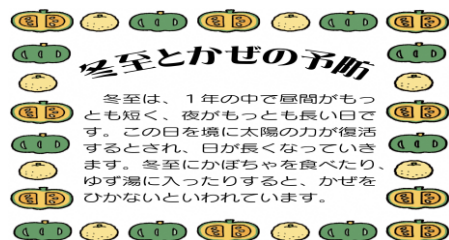


令和7年 12月 ようちえん学校給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	こ ん だ て め い 食材等の都合により献立がかわることがあります			しょくひんのはたらき						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	
					おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	おもにからだのようしを とどめるもとになる食品 (みどり)					
1	月	ごはん	牛乳	ほうきょうざ 切り干し大根のあえもの はっほうさい 八宝菜	ごはん かたくりこ ぎょうざの皮	あぶら ごま油 ドレッシング	ぶたにく えび いか なたと うずらの卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり 切り干し大根 たまねぎ はくさい にんにく しょうが もやし しいたけ	487 20.6 16.5 1.4	
2	火	ツイストパン	牛乳	チーズインハンバーグデミグラスソースかけ コーンサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ベーコン だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ キャベツ だいこん セロリ にんにく コーン	514 21.8 22.3 2.5	
3	水	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き 鶏肉と野菜の煮物 はくさい 白菜とえのきのみそ汁	ごはん さといも さとう	あぶら	ほっけ とうふ とりにく みそ 油あげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう こんにやく はくさい だいこん ねぎ えのきたけ	443 23.2 13.0 2.0	
4	木	ごはん	牛乳	にく肉だんご(2) うま塩サラダ 麻婆豆腐	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ドレッシング	肉だんご ぶたにく だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	536 21.2 19.1 2.4	
5	金	うどん	牛乳	ミニココア揚げパン ブロッコリーとツナのサラダ 五目うどん汁	うどん パン さとう	あぶら	ぶたにく ツナ 油あげ とうふ なたと	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	540 22.2 16.7 2.8	
8	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 のり酢あえ のっぺい汁	ごはん さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま油	さば みそ とりにく とうふ ちくわ	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい だいこん ごぼう こんにやく ねぎ もやし しいたけ	480 24.1 14.8 2.0	
9	火	ごはん	牛乳	とうふ豆腐ハンバーグ和風ソースかけ にんじんしりしり キャベツ豚汁	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	豆腐ハンバーグ ツナ たまご ぶたにく みそ とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ こんにやく	498 24.6 15.6 2.4	
10	水	ごはん	牛乳	あつあ厚揚げのオイスターソース炒め さんしよく すい 三色サラダ 水ぎょうざスープ	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざの皮	あぶら ごま油 ドレッシング	厚揚げ なたと ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが しいたけ	487 18.7 16.4 1.6	
11	木	ごはん	牛乳	チキンソースカツ キャベツのあさづけ いなか じる 田舎汁	ごはん じゃがいも さとう パン粉	あぶら	とりにく とうふ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん もやし ねぎ	484 20.8 16.3 1.9	
12	金	ごはん	牛乳	まえばし麦豚ハヤシライス はなやさい 花野菜サラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ にんにく コーン カリフラワー きゅうり	542 20.0 18.4 1.6	
15	月	あわ菓ごはん	牛乳	ぶりフライ(ソ) 昆布づけ とりにく 鶏肉とだいこんの煮つけ	ごはん パン粉 さとう	あぶら	ぶり とりにく さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにやく	564 22.9 21.4 1.8	
16	火	ごはん	ジョア	いかナゲツ(2) タコライスの具 チンゲンサイのクリームスープ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	いか だいず ぶたにく ミートボール	ジョア 牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ コーン しめじ にんにく	476 20.5 11.1 1.9	
17	水	ラーメン	牛乳	かいせん海鮮しゅうまい(2) 小松菜のナムル しお 塩ラーメンスープ アセロラミニゼリー	ラーメン さとう セリー しゅうまいの皮 かたくりこ	あぶら ごま ごま油	えび ぶたにく なたと	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	もやし キャベツ ねぎ コーン たまねぎ にんにく	483 21.1 14.3 3.1	
18	木	こめっこぱん	牛乳	ほきのり塩フライ カラフルサラダ かぼちゃのポタージュ	パン パン粉	あぶら ドレッシング バター	ほき ベーコン	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ パブリカ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	495 20.5 20.6 2.1	
19	金	むぎ麦ごはん	牛乳	だいず い大豆入りひき肉カレー わかめサラダ い ナタデココ入りヨーグルトあえ	麦ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	だいず ぶたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ もも パイン しょうが にんにく	558 16.8 17.2 2.1	
22	月	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ れんこんきんぴら とうふのすまし汁 ゆずゼリー	ごはん さとう パン粉 ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく さつまあげ とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん かぼちゃ	れんこん ごぼう こんにやく しいたけ はくさい だいこん ねぎ えのきたけ	569 17.8 19.2 1.6	
23	火	くろ黒パン	牛乳	ハムチーズピカタ コールスローサラダ ペンネのトマトクリーム煮	パン マカロニ さとう	あぶら マヨネーズ	ハム たまご ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ にんにく レモン	540 20.8 21.7 2.0	
24	水	ごはん	牛乳	わかどり若鶏のねぎソースかけ かんてんサラダ にくい 肉入りワンドタンスープ	ごはん さとう かたくりこ ワンドタンの皮	あぶら ごま油 ドレッシング	とりにく ぶたにく	牛乳 かんてん	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	575 22.3 25.1 2.5	
〈行事食 冬至〉 ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ れんこんきんぴら とうふのすまし汁 ゆずゼリー										月平均栄養量		515 21.1 17.8 2.1
〈栗ごはんについて〉												

〈行事食 冬至〉

ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ れんこんきんぴら
とうふのすまし汁 ゆずゼリー



〈粟ごはんについて〉

宮城地区でとれた粟を使用しています。献穀粟と呼ばれ、昭和25年から毎年皇室に献上されている歴史ある粟です。今年で76回目になります。みなさんが住んでいる地域のよさを知り、感謝していただきましょう。



月平均栄養量

515
21.1
17.8
2.1

- こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です。
- お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
- ()の数字はもりつけ数です。
- (ソ)はソースが別につきます。