

2025ねん 12がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
①月	鶏肉のフレーク焼き にんじんシリシリ ミネストローネスープ	鶏肉 まぐる油 漬け 豚肉 ベーコン スープベース	にんじん たまねぎ トマト缶 パセリ	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも コーンフレーク ごま油 いりごま 米ぬか油 ABCマカロニ
2火	親子丼 もずくサラダ	鶏肉 鶏卵 削り節 もずく チキンハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ きゅうり キャベツ	米ぬか油 おつゆふ 三温糖 上白糖
3水	春巻き チンゲンサイの和え物 じゃがいものみそ汁	春巻き 油揚げ みそ 煮干し	チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 上白糖 じゃがいも
4木	豚肉のアップルソース 添え野菜 ごぼうのコンソメスープ	豚肉 ベーコン スープベース コンソメ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ごぼう にんじん セロリー	上白糖 米ぬか油
5金	牛肉とピーマンの炒め物 けんちん汁	牛肉 木綿豆腐 油揚げ だし昆布 削り節	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが だいこん ごぼう 乾しいたけ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 ごま油
⑧月	鶏肉のさっぱり煮 カリフラワーのカレー味 レタスの卵スープ	鶏肉 鶏卵 スープベース	しょうが カリフラワー たまねぎ にんじん レタス セロリー	三温糖 でんぷん こくとうパン
9火	じゃんじゃん豆腐 魚麵のすまし汁	豚肉 がんもどき みそ 魚麵 乾燥湯葉 だし昆布 削り節	こんにゃく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖
⑩水	まめびよ(いちご味) NEW 鯨竜田揚げ NEW ゆでキャベツ すいとん りんごジャム	鯨竜田揚げ 鶏肉 だし昆布 削り節	キャベツ にんじん だいこん ぶなしめじ 葉ねぎ	りんごジャム 米ぬか油 すいとん
11木	すき焼き煮 海と畑のサラダ	牛肉 冷凍焼き豆腐 まぐる油 漬け 乾しひじき	にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく 根深ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	米ぬか油 おつゆふ 三温糖 上白糖
12金	みそおでん 水菜のおかか和え	鶏肉 さつま揚げ 焼き竹輪 削り節 みそ かつお節	にんじん だいこん こんにゃく 水菜 もやし	じゃがいも 三温糖
⑮月	焼きそば 野菜サラダ	豚肉 あおのり チキンハム	キャベツ もやし たまねぎ にんじん には 葉ねぎ ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	焼きそばめん 米ぬか油 上白糖
16火	そばろ井(鶏そばろ、野菜・錦糸卵) もずくスープ	鶏ひき肉 錦糸卵 乾燥もずく 木綿豆腐 スープベース	ごぼう にんじん しょうが ほうれんそう えのきたけ	三温糖
17水	カレーライス こんにゃくサラダ	豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご サラダこんにゃく きゅうり キャベツ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナッツミルク むぎごはん 上白糖 ごま油
18木	魚(ほき)の和風あんかけ キャベツのぼん酢和え NEW 牛肉のみそ汁	ほき ちりめんじゃこ 牛肉 みそ 煮干し	たまねぎ にんじん 生しいたけ キャベツ はくさい えのきたけ 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油 さつまいも
19金	鶏肉のねぎ塩レモン カラフルピーマン てまりふのすまし汁	鶏肉 まぐる油 漬け 塩蔵わかめ なると だし昆布 削り節	根深ねぎ レモン果汁 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんじん 葉ねぎ	上白糖 ごま油 いりごま てまりふ
⑳月	フライドチキン ブロッコリーのコンソメ味 豆乳のクリームスープ クリスマスケーキ(チョコ)	鶏肉 コンソメ ポークハム 豆乳 スープベース	にんにく ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム	でんぷん 米ぬか油 クリスマスケーキ(チョコ)
23火	焼き魚(さわら) 白菜のゆず香和え ほうとう	さわら 鶏肉 だし昆布 削り節 みそ	はくさい ゆず果汁 にんじん だいこん 生しいたけ ぶなしめじ かぼちゃ 葉ねぎ	上白糖 ほうとう

※○印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてきましょう。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。