

れいわ
令和7年

ねん

12月

わくわくランチ





【今月の倉吉産の食べもの】

ごはん キャベツ だいこん はくさい にんじん かぼちゃ さといも しろねぎ かぶ
さつまいも ブロッコリー ほうれんそう しゅんぎく カブフローレ



【学校給食センターHP】

倉吉市教育委員会 学校給食センター

※太字の食べものは倉吉産です。(入荷状況により産地が変わることがあります。)

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | | 食べものはたらき | | | | | | エネルギー | たんぱく質 | カルシウム | |
|----|----|------------|---|--------------------|------------------------|--|--|---|-----------------------------------|--|---|-------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| | | 主 食 | 牛 乳 | 主 菜 | 副 菜 | デザート その他 | おもに体をつくるものになる | | からだちょうしどのおもに体の調子を整えるものになる | | おもにエネルギーのもとになる | | | | |
| | | | | | | | さかな・にく・魚・肉・たまご まめ・まめせいひん 豆・豆製品 など | ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こごかな・かい 小魚・海そうなど | いろ 色のこい野菜 | た やさい その他の野菜・ くだもの 果物・きのこ など | こめ 米・パン・めん類 いも類など | | | | あぶら 油・バター マヨネーズ など |
| 1 | 月 | ごはん |  | 信田煮 | たくあん和え 豚汁 | | とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり だいこん しろねぎ | ごはん でんぶん さとう さといも こんにゃく | ごま ごまあぶら | しょう(小) 623 ちゅう(中) 713 | しょう(小) 25.3 ちゅう(中) 28.5 | しょう(小) 417 ちゅう(中) 445 |
| 2 | 火 | ごはん |  | スタミナ納豆 | 里いもコロッケ わかめスープ | | ぶたにく とりにく なっとう | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん あおねぎ とうがらし | しょうが にんにく たまねぎ コーン しいたけ しょうが しろねぎ | ごはん さといも じゃがいも さとう パンこ | あぶら ごまあぶら | しょう(小) 664 ちゅう(中) 767 | しょう(小) 26.9 ちゅう(中) 30.9 | しょう(小) 288 ちゅう(中) 298 |
| 3 | 水 | ごはん |  | さわらの ハーブパン粉焼き | カレービーフン ほうれんそうのスープ | | さわら ハム とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな ほうれんそう | キャベツ たまねぎ はくさい しろねぎ ほししいたけ | ごはん パンこ ビーフン | オリーブあぶら あぶら | しょう(小) 685 ちゅう(中) 793 | しょう(小) 30.8 ちゅう(中) 35.3 | しょう(小) 303 ちゅう(中) 316 |
| 4 | 木 | パン |  | きのこソースハンバーグ | スイートポテトサラダ ミネストローネ | | とりにく ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう | トマト かぼちゃ にんじん ブロッコリー | たまねぎ にんにく しょうが ししいたけ えのきだけ しめじ エリンギ らっきょう キャベツ | パン さとう さつまいも マカロニ | ノンエッグマ ヨネーズ | しょう(小) 721 ちゅう(中) 878 | しょう(小) 25.7 ちゅう(中) 30.3 | しょう(小) 365 ちゅう(中) 398 |
| 5 | 金 | ごはん |  | さばの甘酢かけ | ひじきの炒り煮 豆腐のすまし汁 | | さば とりにく とうふ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん こまつな | れんこん えだまめ たまねぎ ほししいたけ | ごはん でんぶん さとう ふ こんにゃく | あぶら | しょう(小) 619 ちゅう(中) 742 | しょう(小) 28.0 ちゅう(中) 32.6 | しょう(小) 326 ちゅう(中) 346 |
| 8 | 月 | ごはん |  | かみかみポーク | ごぼうサラダ もずくスープ | | ぶたにく ハム かまぼこ みそ | ぎゅうにゅう もずく | にんじん ブロッコリー ほうれんそう | ごぼう きゅうり コーン たまねぎ しろねぎ | ごはん でんぶん さとう | あぶら ドレッシング ごま | しょう(小) 664 ちゅう(中) 786 | しょう(小) 28.9 ちゅう(中) 33.8 | しょう(小) 278 ちゅう(中) 288 |
| 9 | 火 | ごはん |  | 厚焼き卵 | ブロッコリーのごま醤油 みそおでん | | たまご とりにく がんもどき みそ | ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん | にんにく だいこん ほししいたけ えだまめ | ごはん でんぶん さとう さといも こんにゃく | あぶら ごま ごまあぶら | しょう(小) 620 ちゅう(中) 722 | しょう(小) 27.2 ちゅう(中) 30.5 | しょう(小) 334 ちゅう(中) 350 |
| 10 | 水 | ごはん |  | ポークフランク 冬野菜カレー | マカロニサラダ 冬野菜カレー | | ウインナー ぎゅうにく | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | キャベツ えだまめ たまねぎ しろねぎ カリフラワー なし にんにく | ごはん マカロニ さつまいも じゃがいも | ノンエッグマ ヨネーズ あぶら | しょう(小) 736 ちゅう(中) 931 | しょう(小) 23.1 ちゅう(中) 26.9 | しょう(小) 302 ちゅう(中) 316 |
| 11 | 木 | 小型パン |  | ささみの コーンフレーク焼き | カラフルサラダ スープスパゲッティ | | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう | あかピーマン ピーマン パセリ にんじん | きゅうり コーン えだまめ たまねぎ しめじ しろねぎ にんにく キャベツ きピーマン | パン パンこ コーンフレーク スパゲッティ | ノンエッグマ ヨネーズ ドレッシング オリーブあぶら | しょう(小) 636 ちゅう(中) 753 | しょう(小) 29.9 ちゅう(中) 33.8 | しょう(小) 295 ちゅう(中) 311 |
| 12 | 金 | ごはん |  | 豚肉のしょうが炒め | かぼちゃコロッケ とり団子汁 | | ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ とうふ | ぎゅうにゅう | かぼちゃ あおねぎ | たまねぎ キャベツ しょうが にんにく なし ごぼう はくさい | ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ | あぶら | しょう(小) 656 ちゅう(中) 812 | しょう(小) 30.5 ちゅう(中) 36.0 | しょう(小) 320 ちゅう(中) 338 |
| 15 | 月 | ごはん |  | あじフライ | いりどり 豆乳ごまみそ汁 | | あじ とりにく ぶたにく みそ とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | しょうが れんこん だいこん はくさい ほししいたけ しろねぎ | ごはん パンこ こむぎこ さつまいも さとう でんぶん こんにゃく | あぶら ごま | しょう(小) 627 ちゅう(中) 750 | しょう(小) 28.0 ちゅう(中) 33.0 | しょう(小) 379 ちゅう(中) 408 |
| 16 | 火 | ごはん |  | 豆腐ハンバーグ おろしソース | 大豆サラダ かきたま汁 | | とうふ とりにく おから だいず たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー こまつな | たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ しろねぎ | ごはん さとう でんぶん | ドレッシング | しょう(小) 594 ちゅう(中) 706 | しょう(小) 22.9 ちゅう(中) 26.4 | しょう(小) 378 ちゅう(中) 411 |
| 17 | 水 | ごはん |  | はまちのカレー焼き | チャプチェ チンゲンサイのスープ |  | はまち ぎゅうにく ベーコン | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん チンゲンサイ とうがらし | にんにく たまねぎ はくさい しろねぎ ほししいたけ | ごはん さとう はるさめ | あぶら ごま ごまあぶら | しょう(小) 610 ちゅう(中) 729 | しょう(小) 25.7 ちゅう(中) 30.2 | しょう(小) 305 ちゅう(中) 321 |
| 18 | 木 | 大山小麦 パン |  | ローストチキン | もみの木サラダ ポトフ | クリスマス ケーキ | とりにく ハム ウインナー | ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん | にんにく しょうが だいこん たまねぎ キャベツ コーン | パン さとう さつまいも しおこうじ クリスマスケーキ | ドレッシング | しょう(小) 740 ちゅう(中) 881 | しょう(小) 30.4 ちゅう(中) 35.9 | しょう(小) 309 ちゅう(中) 329 |
| 19 | 金 | ごはん |  | いわしのごまだれかけ | ほうれんそうのり酢和え キムチみそ汁 | | いわし ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう のり | ほうれんそう にんじん とうがらし | キャベツ たまねぎ しろねぎ はくさい | ごはん でんぶん さとう じゃがいも | あぶら ごま | しょう(小) 623 ちゅう(中) 713 | しょう(小) 29.2 ちゅう(中) 32.1 | しょう(小) 412 ちゅう(中) 437 |
| 22 | 月 | ごはん |  | たらのゆずソースかけ | かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁 |  | たら とりにく とうふ | ぎゅうにゅう | かぼちゃ にんじん あおねぎ | ゆず レモン たまねぎ だいこん ほししいたけ | ごはん こむぎこ でんぶん さとう さといも | あぶら | しょう(小) 605 ちゅう(中) 730 | しょう(小) 27.2 ちゅう(中) 31.9 | しょう(小) 283 ちゅう(中) 299 |
| 23 | 火 | チキン ライス |  | 鮭のムニエル | (チキンライスの具) クリームシチュー | | さけ とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん トマト | たまねぎ コーン えだまめ はくさい しめじ しろねぎ にんにく | ごはん こむぎこ さつまいも | オリーブあぶら あぶら | しょう(小) 749 ちゅう(中) 892 | しょう(小) 31.6 ちゅう(中) 37.4 | しょう(小) 323 ちゅう(中) 345 |
| 24 | 水 | ごはん |  | 甘酢肉団子 | れんこんのピリ辛炒め 大根の中華スープ | | とりにく ちくわ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん こまつな とうがらし | たまねぎ れんこん だいこん | ごはん パンこ さとう こんにゃく | あぶら ごま ごまあぶら | しょう(小) 527 ちゅう(中) 670 | しょう(小) 18.2 ちゅう(中) 23.3 | しょう(小) 299 ちゅう(中) 317 |
| 25 | 木 | パン |  | 若鶏肉の ハニーマスタード焼き | 大根サラダ 白菜スープ |  | とりにく ツナ ウインナー | ぎゅうにゅう | にんじん | だいこん きゅうり はくさい かぶ しろねぎ | パン はちみつ | ノンエッグマ ヨネーズ | しょう(小) 606 ちゅう(中) 736 | しょう(小) 28.5 ちゅう(中) 33.9 | しょう(小) 309 ちゅう(中) 328 |

右上のQRコードまたは倉吉市ホームページ⇒各課のご案内⇒学校給食センターに進んでいただくと「わくわくランチ」、「食育だより」、「給食レシビ」などがご覧いただけます。