

令和7年 12月 わくわくランチ

倉吉市教育委員会 学校給食センター



【今月の倉吉産の食べもの】



ごはん キャベツ 大いこん 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 しゅんざく カリフローレ



| 日 曜 日 | 献 立 めい 名 | | | | | 食 べ もの の はたらき | | | | | エネルギー たんぱく質 カルシウム | | |
|-------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------------------|---|---|---|--|---|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | 主 食 しゅ しょく 牛乳 | 主 菜 しゅ さい 信田煮 | 副 菜 ふく さい たくあん和え 豚汁 | デザート その他の など | おもに体をつくるものになる さかなにく 魚・肉・たまご まめまめいひん 豆・豆製品 など | からだちょうしどとの おもに体の調子を整えるものになる ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | 他の野菜・ やさい いろ の こざかな かい 小魚・海 sond | おもにエネルギーのもとになる ごはん でんぶん さとう さといも こんにゃく | あぶら 油・バター マヨネーズ など | キロ カロリー 623 713 | | | |
| 1 月 | ごはん | | しのだに 信田煮 | たくあん和え 豚汁 | とりにく ぶたにく あぶらあげ どうふ みそ | ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | 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 | (小) 623 (中) 713 | (小) 25.3 (中) 28.5 | | |
| 2 火 | ごはん | | さと 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 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | にんじん あおねぎ どうがらし | しようが 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 じやがいも さとう パンこ | あぶら ごまあぶら | (小) 664 (中) 767 | (小) 26.9 (中) 30.9 | | |
| 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 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | 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 | (小) 685 (中) 793 | (小) 30.8 (中) 35.3 | |
| 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 ペーコン | ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | 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 しようが 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 | (小) 721 (中) 878 | (小) 25.7 (中) 30.3 | |
| 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 どうふ | ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | 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 | あぶら | (小) 619 (中) 742 | (小) 28.0 (中) 32.6 | |
| 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 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | にんじん プロッコリー 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 ごまあぶら | (小) 664 (中) 786 | (小) 28.9 (中) 33.8 | |
| 9 火 | ごはん | | あつや 厚焼き卵 | プ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 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | プロッコリー 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 ごまあぶら | (小) 620 (中) 722 | (小) 27.2 (中) 35.0 | |
| 10 水 | ごはん | | るんるん ポークフランク | 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 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | にんじん プロッコリー | 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 じやがいも | ノンエッグマ ヨネーズ あぶら | (小) 736 (中) 931 | (小) 23.1 (中) 31.6 | |
| 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 ペーコン | ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | 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 オリーブあぶら | (小) 636 (中) 753 | (小) 29.9 (中) 31.1 | |
| 12 金 | ごはん | | ぶたにく 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 どうふ | ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | 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 | (小) 656 (中) 812 | (小) 30.5 (中) 36.0 | |
| 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 どうにゅう | ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | 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 ごまあぶら | (小) 627 (中) 750 | (小) 28.0 (中) 33.0 | |
| 16 火 | ごはん | | とうふ 豆腐ハンバーグ | 大豆サラダ おろしソース | とうふ とりにく おから だいず たまご | ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | にんじん プロッコリー こまつな | たまねぎ にんにく しようが 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 | (小) 594 (中) 706 | (小) 22.9 (中) 26.4 | |
| 17 水 | ごはん | | はまちのカレー焼き | チャップチエ チンゲンサイのスープ | はまち ぎゅうにく ペーコン | ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | ほうれんそう にんじん チンゲンサイ どうがらし | 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 ごまあぶら | (小) 610 (中) 729 | (小) 25.7 (中) 30.2 | |
| 18 木 | だいせん 大山小麦 パン | | こんだて クリスマス献立 | 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 ワインナー | ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | 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 | (小) 740 (中) 881 | (小) 30.4 (中) 35.9 | |
| 19 金 | ごはん | | ちさんちしようきゅうしょく 地産地消給食 | いわしのごまだれかけ | ほうれんそうののり酢和え キムチみそ汁 | いわし ぶたにく どうふ みそ | ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | 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 じやがいも | あぶら ごまあぶら | (小) 623 (中) 713 | (小) 29.2 (中) 32.1 |
| 22 月 | ごはん | | とうじこんだて 冬至献立 | 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 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | 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 | (小) 605 (中) 730 | (小) 27.2 (中) 31.9 |
| 23 火 | チキン ライス | | さけ 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 ペーコン | ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | 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 | (小) 749 (中) 892 | (小) 31.6 (中) 37.4 | |
| 24 水 | ごはん | | あますにくだんご 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 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | 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 ごまあぶら | (小) 527 (中) 670 | (小) 18.2 (中) 23.3 | |
| 25 木 | パン | | わかどりにく 若鶏肉の ハニーマスタード焼き | だいこん 大根サラダ はくさい 白菜スープ | だいこん 大根サラダ はくさい 白菜スープ | とりにく オツナ ワインナー | ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな 小魚・海 sond | 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 | (小) 606 (中) 736 | (小) 28.5 (中) 33.9 | |

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」、「給食レシピ」などがご覧いただけます。