

# たのしいきゅうしょく

図書館  
キャラクター  
トモピー

令和7年12月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
1	ごはん もやしの味噌汁 厚焼きたまご 麻婆豆腐	きつねもちうどん (うどん/きつねもち) 合わせるゼリー (みかんゼリー・ナタデココ アセロラジュレ)	チキンカレー 野菜のさっぱり和え	ごはん 小松菜の味噌汁 アジフライ /パックソース 大根のそぼろ煮
8	ごはん 大根の味噌汁 豆腐バーグ きのこあんかけ もやしとチキンの 和風サラダ	しょうゆ 醤油ラーメン ひじきシユーマイ(2個) 元気ヨーグルト	ごはん わかめキムチスープ さばの味噌煮 変わりきんぴら	ごはん 白菜ときのこの味噌汁 キャベツメンチカツ /パックソース 鶏じゅがの にんにく味噌バター
15	ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 いわしの生姜煮 回鍋肉	カレーうどん ちくわ磯辺天ふら 野菜のごまあえ	ごはん 水菜のスープ 和牛と北あかりのコロッケ ブルコギ	ごはん /木耳のり 玉ねぎの味噌汁 豚唐揚げの ケチャップソース和え 春雨サラダ
22	今時の冬至は 12月22日	キャベツとベーコンの スパゲティ サウザンサラダ 骨なしフライドチキン サンタさんのチョコケーキ ジョア(フレーン)	チキンライス ふわふわ卵のスープ 五目野菜肉団子(2個) ごぼうのペペロンチーノ	終業式



～今月の献立から～

(株)道東テレビ立川さんより『玉ねぎ』の寄贈  
がありました。感謝していただきましょう。  
12月12日、ホクレン農業組合連合会より  
無償提供されました『つぶあん(道産小豆  
・ピートグラニュー糖・オホーツクの塩)』を  
使用したあんぱんを提供します。

さむまふゆげんきす  
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

風邪予防に

とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

たまご

牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

ビタミンC

ビタミンE

～3学期も元気に会いましょう～朝ごはんもしっかり食べてね！

日	献立名	牛乳	赤の仲間（血や肉になる）	黄の仲間（熱や力の元になる）	緑の仲間（体の調子を整える）	I群 - 小	I群 - 中
1月	ごはん	○		米		649 kcal	786 kcal
	もやしの味噌汁		わかめ,油揚げ,味噌		もやし,人参,長ねぎ,玉ねぎ		
	厚焼きたまご		鶏卵	上白糖			
	麻婆豆腐		豚肉,冷凍豆腐,オイスターソース	上白糖,でん粉	長ねぎ,人参,玉ねぎ,にんにく,しょうが		
2月	きつねもちうどん	○	鶏肉	うどん,きつねもち	大根,人参,白菜,しいたけ,長ねぎ	617 kcal	747 kcal
	合わせるゼリー			みかんピリー,フタテココ,アセロフリーラー			
3月	チキンカレー	○	鶏肉	米,サッサー,上白糖	人参,玉ねぎ,ブルーン	677 kcal	856 kcal
	野菜のさっぱり和え		ハム	ごま油,上白糖	もやし,ほうれん草,コーン		
4月	ごはん	○		米		638 kcal	767 kcal
	小松菜の味噌汁		油揚げ,味噌		こまつな,人参,玉ねぎ		
	アジフライ		アジ（国産）	パン粉,小麦粉,キャノーラ油			
	大根のそぼろ煮		豚肉	上白糖,でん粉	大根,人参,しょうが,枝豆		
5月	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		634 kcal	760 kcal
	ベーコンとポテトのスープ		ベーコン	サッサー	玉ねぎ,人参,にんにく,パセリ		
	粗挽きワインナー		ワインナー				
	チリコンカン		豚肉,大豆	上白糖	玉ねぎ,人参,ビーマン,しょうが,パセリ,ケチャップ		
6月	ごはん	○		米		632 kcal	756 kcal
	大根とえのきの味噌汁		味噌		大根,えのきだけ,長ねぎ,人参		
	豆腐バーグきのこあんかけ		鶏肉	上白糖,でん粉,パン粉,小麦粉	玉ねぎ,人参,長ねぎ,枝豆		
	もやしとチキンの和風サラダ		鶏肉,わかめ	和風ドレッシング,白ごま,ごま油	もやし		
7月	醤油ラーメン	○	豚肉,なると	ラーメン,白ごま	人参,白菜,長ねぎ,もやし,きくらげ	696 kcal	808 kcal
	ひじきシユーマイ		豚肉,ひじき	砂糖,小麦粉,でん粉	玉ねぎ,キャベツ,しいたけ,生姜		
	元気ヨーグルト		ヨーグルト				
8月	ごはん	○		米		634 kcal	754 kcal
	わかめキムチスープ		わかめ,豚肉	ごま油,白ごま	キムチ,えのきだけ,人参,長ねぎ,にら,にんにく		
	さば味噌煮		さば,味噌	砂糖,でん粉			
	変わりきんびらごぼう		ベーコン	上白糖,ごま油	ごぼう,人参,ビーマン		
9月	ごはん	○		米		683 kcal	804 kcal
	白菜ときのこの味噌汁		味噌		白菜,人参,長ねぎ,たのもぎ苣,舞苣,しめじ		
	キャベツメンチカツ		豚肉,鶏肉	小麦粉,パン粉,でん粉,砂糖,キャノーラ油	キャベツ		
	鶏じゃがにんにく味噌バター炒め		鶏肉,味噌	サッサー,バター,でん粉,上白糖	ぶなしめじ,にんにく,長ねぎ		
10月	あんばん	○		あんばん		680 kcal	815 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳	サッサー	人参,玉ねぎ,白菜		
	チキンとチーズのオーブン焼き		鶏肉,チーズ	植物油脂,パン粉,砂糖	赤ビーマン,パセリ		
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ,コーン,きゅうり,人参		
	④ごまロールパン			ごまロールパン			
11月	ごはん	○		米		672 kcal	782 kcal
	白菜ときのこの味噌汁		味噌				
	キャベツメンチカツ		豚肉,鶏肉	小麦粉,パン粉,でん粉,砂糖,キャノーラ油			
	鶏じゃがにんにく味噌バター炒め		鶏肉,味噌	サッサー,バター,でん粉,上白糖	ぶなしめじ,にんにく,長ねぎ		
12月	あんばん	○		あんばん		586 kcal	876 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳	サッサー	人参,玉ねぎ,白菜		
	チキンとチーズのオーブン焼き		鶏肉,チーズ	植物油脂,パン粉,砂糖	赤ビーマン,パセリ		
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ,コーン,きゅうり,人参		
	④ごまロールパン			ごまロールパン			
13月	ごはん	○		米		682 kcal	814 kcal
	豆腐と油揚げの味噌汁		油揚げ,わかめ,味噌		人参,長ねぎ		
	いわしの生姜煮		いわし	水あめ,砂糖	生姜		
	回鍋肉		豚肉,味噌	ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ,ビーマン,人参		
14月	カレーうどん	○	豚肉,なると	うどん	人参,しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ,グリンピース	682 kcal	876 kcal
	ちくわ磯辺天ぶら		ちくわ,卵	小麦粉,でん粉,菜種油	あおさ		
	野菜のごま和え			白ごま,上白糖,ごま油	ほうれん草,人参,もやし		
15月	ごはん	○		米		682 kcal	814 kcal
	豆腐と油揚げの味噌汁		油揚げ,わかめ,味噌		人参,長ねぎ		
	いわしの生姜煮		いわし	水あめ,砂糖	生姜		
	回鍋肉		豚肉,味噌	ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ,ビーマン,人参		
16月	カレーうどん	○	豚肉,なると	うどん	人参,しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ,グリンピース	701 kcal	876 kcal
	ちくわ磯辺天ぶら		ちくわ,卵	小麦粉,でん粉,菜種油	あおさ		
	野菜のごま和え			白ごま,上白糖,ごま油	ほうれん草,人参,もやし		
17月	ごはん	○		米		701 kcal	876 kcal
	水菜のスープ		オイスターソース		人参,みず菜,キャベツ,もやし		
	和牛と北あかりのコロッケ		牛肉	じゃがいも,パン粉,甜菜糖,植物油	玉ねぎ		
	ブルコキ		豚肉	上白糖,白ごま,ごま油	にら,玉ねぎ,人参,にんにく		
18月	ごはん/木耳のり	○	木耳,のり	米,砂糖,水あめ		703 kcal	876 kcal
	エネギの味噌汁		油揚げ,味噌		玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	豚唐揚げのケチャップソース和え		豚肉	小麦粉,でん粉,上白糖,キャノーラ油	玉ねぎ,ビーマン,人参,しいたけ,ケチャップ		
	春雨サラダ		わかめ,木耳	春雨,砂糖,ごま,ごま油	もやし,人参,しょうが		
19月	バーガーパン	○		バーガーパン		703 kcal	876 kcal
	野菜と鶏肉のコンソメスープ		鶏肉		キャベツ,人参,玉ねぎ,しいたけ		
	ハンバーグデミグランピースかけ		鶏肉,豚肉,生クリーム	でん粉,上白糖,バター	にんにく,生姜玉ねぎ,マッシュルーム,トマト,ケチャップ		
	ボテトサラダ			マヨネーズ,じゃがいも,植物油,砂糖	きゅうり,人参		
20月	たまごそぼろ丼	○	豚肉,鶏卵	米,上白糖,でん粉,サラダ油	グリンピース,しょうが	683 kcal	850 kcal
	かほちやいももちのすまし汁			かほちやいももち,でん粉	大根,ごぼう,長ねぎ,人参		
	ゆずゼリー			ゆずゼリー			
21月	ジョア(ブレーン)	○	ジョア			684 kcal	948 kcal
	キャベツとベーコンのスパゲティ		ベーコン	スパゲティ,オリーブ油	ほうれん草,キャベツ,人参,玉ねぎ,にんにく		
	骨なしフライドチキン		鶏肉	小麦粉,でん粉,植物油脂			
	サウサンサラダ		ハム	サザンドレッシング	もやし,きゅうり,人参		
	サンタさんのチョコケーキ		乳,卵	砂糖,小麦,チョコ,ココア,水あめ	もやし,人参,しょうが		
22月	チキンライス	○	鶏肉	米,植物油脂,	人参,コーン,赤ビーマン	657 kcal	783 kcal
	ふわふわ卵スープ		鶏卵,粉チーズ,ワインナー,オイスターソース	パン粉	ほうれん草,人参,玉ねぎ		
	五目野菜肉団子		鶏肉,大豆	パン粉,小麦粉,砂糖,キャノーラ油	ごぼう,玉ねぎ,人参,キャベツ,長ねぎ,生姜		
	ごぼうのペペロンチーノ		ベーコン	オリーブ油	人参,ごぼう,にんにく,ビーマン		

～ 12月に使用する食材の産地について～

赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。

※町内産	※道内産	※国内産	栄養価平均値	小学校	中学校	
麺(小麦) サッサー、玉ねぎ 人参、キャベツ	精米、パン(小麦)、味噌、醤油、豚肉、鶏肉、豆腐 つきこん、油揚げ、ごぼう、もやし、長ねぎ ほうれん草、しいたけ、枝豆 大根、白菜、コーン、小松菜	しょうが ピーマン きゅうり 水菜	たのしいきゅうしょく このデーター版は左 のQRコードからご覧 いただけます。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	672 25.1 23 2.9	809 29.3 25.5 3.6

\*2月 市候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。御理解のほどよろしくお願いします。

