

令和7年 12月分

給食予定献立表

蓮田市立黒浜北小学校

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年 平均栄養量 エネルギー たんぱく質 カロリー グラム
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	
1月	火	吉野煮	ごはん	ごはん	米				651 25.9
				レンファンタン	春雨 片栗粉	鶏卵	しめじ とうもろこし 長ねぎ	チキンガラ 中華スープの素 塩 しょうゆ	
				油淋鶏	片栗粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉	長ねぎ にんにく 生姜	塩 酒 しょうゆ 醋	
2月	水	豚肉とキャベツの炒め物	ごはん	豚肉とキャベツの炒め物	油 ごま油	豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ 酒 コンソメ オイスターソース 塩	632 27.0
				ごはん	米				
				じゃがいも	砂糖 片栗粉	鶏肉 厚揚げ	にんじん ごぼう たけのこ いんげん	混合削り節 しょうゆ みりん	
3月	木	あじフライ	ごはん	豚肉のくわ焼き	ごま	豚肉		酒 しょうゆ みりん アップルソース	600 28
				彩りあえ			小松菜 キャベツ とうもろこし	しょうゆ みりん 混合削り節	
				キムチチャーハン	米 油	豚肉	生姜 にんじん 長ねぎ 白菜キムチ	塩 こしょう 酒 しょうゆ	
4月	火	かぼちゃのグラタン	ごはん	ワントンスープ	【小麦】油	鶏肉 肉入りワンタン なると	にんじん チンゲン菜 長ねぎ もやし	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	622 29.7
				【乳】あじフライ	【小麦】油	あじフライ			
				スパゲティミートソース	【小麦】スパゲティ 油 小麦粉	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう ワイン ケチャップ ソース スープストック	
5月	水	【乳】かぼちゃのグラタン	ごはん	バター 油 小麦粉	ベーコン チーズ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ		塩 こしょう コンソメ	640 24.7
				キャベツとコーンのサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング (ごまクリーミー)	
				ピビンバ ごまごはん	米 ごま				
6月	木	ごはん	豚肉の炒め煮	ひつみ汁	【小麦】小麦粉	鶏肉	生姜 こんにゃく	酒 しょうゆ	605 24.4
				豆腐ハンバーグ	片栗粉 砂糖	豆腐ハンバーグ	もやし 小松菜 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩	
				【乳】きんびらごぼう	ごま油 ごま油	豚肉 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 えのきたけ	中華スープの素 しょうゆ 塩	
7月	火	わかめごはん	ごはん	わかれと豆腐のスープ		豆腐 わかれ			672 23.8
				ポテトのマヨネーズ焼き	油 マヨネーズ (ノンエッグ)	ベーコン	玉ねぎ	塩 こしょう	
				ココア揚げパン	【小麦】コッペパン 油 砂糖 ココア				
8月	水	郷土料理	ごはん	ひつみ汁	【小麦】小麦粉	鶏肉	にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 大根 小松菜	混合削り節 しょうゆ 塩	684 24.5
				豆腐ハンバーグ	片栗粉 砂糖	豆腐ハンバーグ		しょうゆ 醋	
				【乳】さつまいも	ごま 砂糖 ごま油	豚肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん しらたき いんげん	みりん しょうゆ	
9月	木	わかめごはん	ごはん	さつまいも汁	さつまいも	厚揚げ みそ	にんじん 大根 長ねぎ	混合削り節	666 25.9
				メンチカツ	【小麦】油	メンチカツ			
				白菜のごまあえ	ごま 砂糖		白菜 にんじん 小松菜	しょうゆ みりん 酒	
10月	火	ごはん	ごはん	ココア揚げパン	【小麦】コッペパン 油 砂糖 ココア				659 23.8
				ボトル	じゃがいも	フランクフルト	玉ねぎ にんじん キャベツ	コンソメ 塩 こしょう	
				ミートボールのトマト煮	【小麦】	ミートボール		ケチャップ トマトピューレ コンソメ ソース ワイン	
11月	水	ごはん	ごはん	なめこ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 大根 なめこ	混合削り節	649 26.5
				魚の甘みそ焼き	砂糖	ナガメバル みそ	生姜	酒 しょうゆ みりん	
				【乳】あわの炒め物	【小麦】油 麵 ごま油	ちくわ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし	
12月	木	ごはん	ごはん	ポークカレー	【小麦】米				654 27.7
				カレールウ	【小麦】油 じゃがいも カレールウ	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース	
				オムレツ	【卵】	オムレツ			
13月	火	ごはん	ごはん	海藻サラダ		海藻	にんじん キャベツ	ドレッシング (おろししょうゆ)	660 27.4
				筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ 大根 こんにゃく	混合削り節 酒 しょうゆ みりん	
				ツナのさんが焼き	【小麦】砂糖 ごま パン粉	ツナ みそ	ごぼう 長ねぎ	もやし 小松菜 にんじん	
14月	水	ごはん	ごはん	磯香あえ		のり		しょうゆ みりん 混合削り節	627 27.4
				豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜	混合削り節	
				魚のゆずソース	片栗粉 油 砂糖	あじ		ゆず果汁 塩 酒 しょうゆ	
15月	木	ごはん	ごはん	かぼちゃの甘煮	砂糖		かぼちゃ	しょうゆ	605 23.7
				ごはん	米				
				回鍋肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ	中華スープの素 テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう	
16月	火	ごはん	ごはん	ポークしゃうまい	【小麦】	しゅうまい			605 23.7
				大根サラダ			大根 にんじん きゅうり	ドレッシング (ごまクリーミー)	
				きつねうどん	【小麦】地粉うどん				
17月	水	ごはん	ごはん	きつねうどん汁	砂糖	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん 長ねぎ ほうれん草	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん	627 27.4
				親子豆サラダ		大豆	えだ豆 小松菜 もやし にんじん	ドレッシング (ごましようゆ)	
				さな粉蒸しパン	【小麦】小麦粉 砂糖 黒砂糖 油	きな粉 豆乳		ベーキングパウダー	
18月	木	ごはん	ごはん	クリスマスピラフ	米 油	ベーコン	とうもろこし 玉ねぎ ピーマン にんじん	塩 こしょう コンソメ 酒	605 23.7
				ニヨッキのクリームスープ	【乳】小麦	ボティニヨッキ にんじんニヨッキ ハター 小麦粉	玉ねぎ しめじ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう	
				ローストチキン	砂糖	鶏肉	生姜	こしょう しょうゆ みりん 塩	
19月	火	クリスマス献立	ごはん	●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。			平均栄養量	642 26.0	660 27.4
				●アレルギー表示について			6~7歳 (1・2年生)	530 21.0	
				・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）について表示しています。			8~9歳 (3・4年生)	650 26.0	
20月	水	ごはん	ごはん	・コンタミネーション（原材料としては使用されないとしても、製造過程で混入する恐れがある場合等）について記載しておいません。					660 27.4
				●アレルギー表示について					
				・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）について表示しています。					
21月	木	ごはん	ごはん	・コンタミネーション（原材料としては使用されないとしても、製造過程で混入する恐れがある場合等）について記載しておいません。					660 27.4
				●アレルギー表示について					
				・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）について表示しています。					
22月	火	ごはん	ごはん	●アレルギー表示について					660 27.4
				・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）について表示しています。					
				●アレルギー表示について					
23月	水	ごはん	ごはん	●アレルギー表示について					660 27.4
				・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）について表示しています。					
				●アレルギー表示について					
24月	木	ごはん	ごはん	●アレルギー表示について					660 27.4
				・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）について表示しています。					
				●アレルギー表示について					
25月	火	ごはん	ごはん	●アレルギー表示について					660 27.4
				・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）について表示しています。					
				●アレルギー表示について					
26月	水	ごはん	ごはん	●アレルギー表示について					660 27.4
				・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）について表示されています。					
				●アレルギー表示について					
27月	木	ごはん	ごはん	●アレルギー表示について					660 27.4
				・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）について表示されています。					
				●アレルギー表示について					
28月	火	ごはん	ごはん	●アレルギー表示について					660 27.4
				・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）について表示されています。					
				●アレルギー表示について					
29月	水	ごはん	ごはん	●アレルギー表示について					660 27.4
				・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）について表示されています。					
				●アレルギー表示について					
30月	木	ごはん	ごはん	●アレルギー表示について					660 27.4
				・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）について表示されています。					
				●アレルギー表示について					
31月	火	ごはん	ごはん	●アレルギー表示について					660 27.4
				・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）について表示されています。					
				●アレルギー表示について					
32月	水	ごはん	ごはん	●アレルギー表示について					660 27.4
				・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）について表示されています。					
				●アレルギー表示について					
33月	木	ごはん	ごはん	●アレルギー表示について					660 27.4
				・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）について表示されています。					
				●アレルギー表示について					
34月	火	ごはん	ごはん	●アレルギー表示について					

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

- #### ●アレルギー表示について

- ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
 - ・コンタミネーション（原材料としては使用されていてなくとも、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
 - ・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすぴい

※土産の野菜は「蓬田産」です。新鮮な野菜を納品していただきまし

岩手県郷土料理

ひつみ汁



出典:農林水産省ウェブサイト
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_youri/search_menu/menu/28_1_iwate.html

「ひつみ」とは、岩手の方言で「手でちぎる」という意味です

「ひづみ」とは、名前の方言で「手てぢざる」といふ意味です。薄力粉を水でこねた生地をちぎって、肉や野菜と共に煮込んだ岩手県の郷土料理です。

●レノシト

混合削り節	適量
薄力粉	12g
水	適量
鶏もも肉	10g
にんじん	7g
ごぼう	10g
干しいたけ	0.5g
しょうゆ	2g
塩	0.8g
長ねぎ	8g
小松菜	10g

＜作り方＞

1. 薄力粉に水を加えて箸でポロポロになるように混ぜる。
 2. 手でこねて耳たぶの硬さにする。
 3. ラップをして冷蔵庫で1時間程度寝かせる。
 4. にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、長ねぎは小口切り、小松菜はざく切りにして下茹しておく。
 5. 出汁を沸かして鶏肉や根菜、干しいたけを煮る。
 6. 野菜が煮えたら(3)の生地を薄くのばしてちぎって入れる。
 7. 生地が浮いてきたら調味する。
 8. 最後に長ねぎと小松菜を加える。