

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			
					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	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム		
1	月		 【乳】	ごはん	米					651	25.9	
				レンファンタン【卵】	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 酢				
2	火		 【乳】	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							
				吉野煮	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	水		 【乳】	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	木		 【乳】	ワンタンスープ【小麦】	油	鶏肉 肉入りワンタン なんと	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		
				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				
5	金		 【乳】	ソース スープストック					640	24.7		
				かぼちゃのグラタン【乳 小麦】	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				
				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）				
8	月	郷土料理 岩手県 郷土料理	 【乳】	ビビンバ	米 ごま				605	24.4		
				ごまごはん	砂糖	豚肉	生姜 こんにゃく	酒 しょうゆ				
				豚肉の炒め煮	ごま油 砂糖	もやし 小松菜 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩					
9	火		 【乳】	もやしと小松菜のナムル	ごま油 砂糖	豆腐 わかめ	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	672	23.8		
				わかめと豆腐のスープ	油 マヨネーズ（ノンエッグ）	ベーコン	玉ねぎ	塩 こしょう				
				ポテトのマヨネーズ焼き								
10	水		 【乳】	ごはん	米				684	24.5		
				ひつつみ汁【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				
				豆腐ハンバーグ	片栗粉 砂糖	豆腐ハンバーグ	しょうゆ 酢					
11	木		 【乳】	きんぴらごぼう	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	666	25.9		
				わかめごはん	米			わかめごはんの素				
				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				
12	金		 【乳】	メンチカツ【小麦】	油	メンチカツ			659	23.8		
				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				
				ココア揚げパン【小麦】	ココアパン 油 砂糖 ココア	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				
15	月	はすべっ シンベッ	 【乳】	ボトフ	じゃがいも	ミートボール		ケチャップ トマトビュレ コンソメ	649	26.5		
				ミートボールのトマト煮【小麦】				ソース ワイン				
				ごはん	米							
16	火		 【乳】	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	654	27.7		
				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				
				お麴の炒め物【小麦】	油 麴 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				
17	水		 【乳】	ホークカレー【ごはん カレールウ】	米	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトビュレ ソース	660	27.4		
				オムレツ【卵】	油 じゃがいも カレールウ	オムレツ						
				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）				
18	木		 【乳】	ごはん	米				627	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	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	しょうゆ みりん 混合削り節				
19	金	クリ スマ ス 立 献	 【乳】	磯香あえ		のり	もやし 小松菜 にんじん		605	23.7		
				ごはん	米							
				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				
17	水		 【乳】	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	660	27.4		
				かぼちゃの甘煮	砂糖		かぼちゃ	しょうゆ				
				ごはん	米							
18	木		 【乳】	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	中華スープの素 テンメンジャン 酒	627	27.4		
				ポークしゅうまい【小麦】		しゅうまい	玉ねぎ 長ねぎ	しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう				
				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）					
19	金	クリ スマ ス 立 献	 【乳】	きつねうどん【地粉うどん きつねうどん汁】	地粉うどん 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	605	23.7		
				親子豆サラダ	小麦粉 砂糖 黒砂糖 油	大豆	えだ豆 小松菜 もやし にんじん	ドレッシング（ごمایشょうゆ）				
				きな粉蒸しパン【小麦】	小麦粉 砂糖 黒砂糖 油	きな粉 豆乳	とうもろこし 玉ねぎ ピーマン にんじん	ベーキングパウダー				
19	金		 【乳】	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	642	26.0		
				ニョッキのクリームスープ【乳 小麦】	ポテトニョッキ にんじんニョッキ	豚肉 牛乳	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				
●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なくても、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。							平 均 栄 養 量		642	26.0		
							学校給食摂取基準		6～7歳（1・2年生）		530	21.0
									8～9歳（3・4年生）		650	26.0
									10～11歳（5・6年生）		780	32.0



蓮田市はすびい

岩手県郷土料理

## ひつつみ汁



出典:農林水産省ウェブサイト  
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/  
k\_ryouri/search\_menu/menu/28\_1\_iwate.html  
※画像サイズを変更してあります

「ひつつみ」とは、岩手の方言で「手でちぎる」という意味です。  
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。

### ●レシピ

＜材料＞小学生中学年1人分量

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ボロボ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でしておく。
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。