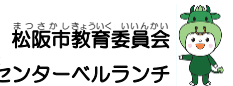


# 2025年度 12月 給食献立表



幼稚園版 松阪市学校給食センターペルランチ

日付	献立名	食 品 名			エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
					Kcal	g
1月	ごはん(麦入り) 牛乳 卵と豆腐のみそ煮 じゃがいものオイマヨ和え もやしの塩昆布ナムル	牛乳 豆腐 豚肉 みそ たまご 塩昆布	はくさい にんじん にら もやし	米 麦 油 はるさめ ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	447	19.5
2火	ごはん 牛乳 まあじバーグのおこのみ風 五目きんぴら こまつなのごまだれサラダ	牛乳 まあじバーグ あおのり 大豆 鶏肉 ちくわ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん キャベツ こまつな	米 油 砂糖 ごま	523	23.0
3水	ごはん(麦入り) 牛乳 ひじきそぼろ 塩じゃこサラダ 根菜のみそ汁	牛乳 豚肉 ひじき たまご しらす干し 豆腐 みそ	しょうが にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ ごぼう だいこん	米 麦 油 砂糖 ごま油	474	19.1
4木	小型あげパン 牛乳 スパゲッティイタリアン こんにゃくサラダ	牛乳 きな粉 ウインナー	たまねぎ ピーマン にんにく こんにゃく キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	パン 油 ぶどう糖 スパゲッティ ごま ノンエッグマヨネーズ	513	18.4
5金	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き じゃがいものそぼろ煮 大豆サラダ	牛乳 さば 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 油	485	22.6
8月	和 食 の 日					
	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き風 厚揚げと大根の煮物 ほうれんそうの和え物	牛乳 いわし 鶏肉 生揚げ	だいこん にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし とうもろこし	米 でんぶん 油 砂糖	505	21.3
9火	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め ぶなしめじの和え物 のっぺい汁	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉	たまねぎ もやし にんじん しょうが しめじ こまつな ごぼう だいこん こんにゃく 白ねぎ	米 麦 油 砂糖 さといも でんぶん	463	23.3
10水	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 キャベツとツナのサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	475	17.6
11木	コッペパン 牛乳 ホキのフレーク焼き コールスロー 豆乳スープ ピーチゼリー	牛乳 ホキ チーズ ベーコン 豆乳	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	パン ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク フレンチドレッシング 油 じゃがいも ピーチゼリー	497	23.1
12金	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐のケチャップ煮 キャベツの中華風磯和え スーミータン	牛乳 豆腐 豚肉 のり ハム たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 白ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 でんぶん ごま油	461	19.9
15月	わかめごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のからあげ 野菜の千切り炒め こまつなのおかか和え	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 花かつお	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ もやし こまつな キャベツ	米 麦 でんぶん 油 砂糖	509	21.7
16火	ごはん(麦入り) 牛乳 しいらの和風あんかけ 松阪赤菜のごまネーズ和え そうめん汁	牛乳 しいら ちくわ 油揚げ	にんじん たまねぎ 松阪赤菜 キャベツ 白ねぎ だいこん	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま そうめん ノンエッグマヨネーズ	443	21.4
17水	ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 高野豆腐の卵とじ はくさいの浅づけ	牛乳 ちくわ あおのり 凍り豆腐 たまご	たまねぎ にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん はくさい もやし しょうが	米 でんぶら粉 油 じゃがいも 砂糖	485	20.2
18木	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン フレンチサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲンサイ だいこん	パン マカロニ バター ベシャメルソース パン粉 油 砂糖 じゃがいも	539	23.4
19金	ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ					
	減量ごはん 牛乳 ほうとう さわらのゆずマヨネーズ焼き なばなのごま和え	牛乳 油揚げ みそ さわら	たまねぎ にんじん はくさい 干しいたけ かぼちゃ こまつな しょうが ゆず なばな もやし	米 うどん ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	453	20.9
22月	中華飯(麦入り) 牛乳 しゅうまい 中華風和え物	牛乳 豚肉 しゅうまい ツナ	しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	477	21.9

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆給食終了日のお知らせ☆	
港幼、てい水幼	19日まで
上記以外の幼稚園	22日まで