

2025ねん12がつ きゅうしょくこんだてひょう いがっ給食センター元氣



1	2	3	4	5
牛乳 ポテトサラダ 白ごはん 他人煮 エネルギー たんぱく質 しじふ 659 kcal 25.7 g 21.8 g あか きゅうにゅう ぶたにく けいらん のり き こめ あぶら ごんにやく さとう だんご じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みどり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり	牛乳 白菜の香味漬け 麦ごはん みそけんちん汁 エネルギー たんぱく質 しじふ 567 kcal 22.1 g 16.1 g あか きゅうにゅう わかさぎ あぶらあげ どうふ みそ き こめ おおむぎ てんぷん あぶら さとう ごま ごんにやく みどり はくさい しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	牛乳 レモンドレッシングサラダ ミルクパン チリコンカン エネルギー たんぱく質 しじふ 570 kcal 27.6 g 19.7 g あか きゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす き ミルクパン あぶら さとう みどり にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトみず マッシュルーム ピーマン キャベツ みずな レモン	牛乳 ほうれんそうのごまあえ 白ごはん 切干大根の含め煮 エネルギー たんぱく質 しじふ 561 kcal 27.1 g 13.5 g あか きゅうにゅう ぎけ みそ あぶらあげ き こめ さとう ごま あぶら ごんにやく みどり ほうれんそう もやし きりぼしだいこん にんじん	牛乳 ★みかん★ ★青2★ ツナピラフ ABCマカロニスープ エネルギー たんぱく質 しじふ 561 kcal 19.2 g 14.1 g あか きゅうにゅう とりにつく ツナ ぶたにく き こめ おおむぎ あぶら マカロニ みどり たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ みかん
8	9	10	11	12
牛乳 チンゲン菜のおかか和え 白ごはん じゃがいものうま煮 エネルギー たんぱく質 しじふ 595 kcal 24.3 g 17.2 g あか きゅうにゅう シルバーかつおぶし ぶたにく き こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも ごんにやく さとう にんにく チンゲンサイ キャベツ みどり しいたけ にんじん たまねぎ	牛乳 のりポテト ごはん にかけてたべよう！ エネルギー たんぱく質 しじふ 634 kcal 24.1 g 19.2 g あか きゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご あおのり き こめ おおむぎ てんぷん あぶら じゃがいも にんにく しょうが しいたけ にんじん みどり たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ	牛乳 クリームスパゲッティ 減量コッペパン 花野菜サラダ エネルギー たんぱく質 しじふ 598 kcal 24.9 g 22.1 g あか きゅうにゅう とりにつく なまクリーム き コッペパン スパゲティ オリーブゆ あぶら こめこ パター さとう みどり セロリ たまねぎ マッシュルーム しめじ カリフラワー ブロッコリー	牛乳 小松菜と白菜の和えもの ちくわのゆかり揚げ エネルギー たんぱく質 しじふ 642 kcal 24.3 g 19.7 g あか きゅうにゅう ちくわ とりにつく だいず こんぶ き こめ こむぎさ てんぷん あぶら さとう ごんにやく みどり しそ こまつな はくさい しいたけ ごぼう にんじん	牛乳 ★島・大★ ★伊賀牛ハンバーグ★ エネルギー たんぱく質 しじふ 610 kcal 24.9 g 19.8 g あか きゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく どうぶ あぶらあげ みそ き こめ おおむぎ なまパンこ みどり たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ
15	16	17	18	19
牛乳 わかめの酢の物 白ごはん 五目きんぴら エネルギー たんぱく質 しじふ 629 kcal 22.2 g 21.5 g あか きゅうにゅう ぎゅうにく わかめ き こめ てんぷん あぶら さとう はるさめ ごま ごんにやく ごまあぶら みどり しょうが きゅうり ごぼう にんじん	牛乳 (肉・ナムル・みそ) ごはん にのせよう エネルギー たんぱく質 しじふ 610 kcal 24.2 g 19.4 g あか きゅうにゅう きゅうにく みそ どうふ わかめ き こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら みどり にんにく しいたけ にんじん ほうれんそう もやし しょうが たまねぎ	牛乳 パナコッタ いちごソース フライドチキン (2こ) エネルギー たんぱく質 しじふ 669 kcal 25.8 g 29.3 g あか きゅうにゅう とりにつく ベーコン こなかんてん なまクリーム き こくどうパン てんぷん こむぎ あぶら さとう みどり しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ いちごジャム	牛乳 冬至かぼちゃ 白ごはん 芭蕉ねぎのみそ汁 エネルギー たんぱく質 しじふ 588 kcal 26.5 g 15.3 g あか きゅうにゅう さわら みそ わかめ どうふ き こめ さとう みどり ゆず かぼちゃ にんじん だいこん しろねぎ	牛乳 なばなのごまあえ 麦ごはん 年越しにゅう麺 エネルギー たんぱく質 しじふ 593 kcal 24.0 g 15.4 g あか きゅうにゅう みそ どうふ き こめ おおむぎ さとう ごま そうめん みどり なばな はくさい にんじん だいこん ねぎ
22	いろ	しょっき	ひつけ	
牛乳 ひじきサラダ キーマカレーライス エネルギー たんぱく質 しじふ 658 kcal 19.7 g 22.5 g あか きゅうにゅう きゅうにく なまクリーム ひじき き こめ あぶら こむぎさ パター じゃがいも さとう ごまあぶら ごま にんにく しょうが セロリ たまねぎ みどり にんじん トマトみず コーン キャベツ	み おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン ど おおきなおさら ・パン ・カレーライス、 チャーハン オ ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にも、サラダ レ ン ちいさなおさら ・フライ、からあげ、 やきざかな ・あえもの、サラダ、 くだもの ジ	その日のメニュー (もりつけ図) エネルギー たんぱく質 しじふ kcal g g あか 血や肉、骨になる食品 き 熱や力のもとになる食品 みどり からだの調子をととのえる食品	その日のメニュー (もりつけ図) エネルギー たんぱく質 しじふ kcal g g あか 血や肉、骨になる食品 き 熱や力のもとになる食品 みどり からだの調子をととのえる食品	伊賀市教育委員会のホーム ページにて、献立表を 公開しています。「献立 詳細」をみると、それぞ れの料理に使う材料が わかります。ご活用くだ さい。



<https://school.iga.ed.jp/>

伊賀市教育委員会のホーム
 ページにて、献立表を
 公開しています。「献立
 詳細」をみると、それぞ
 れの料理に使う材料が
 わかります。ご活用くだ
 さい。

12/11 (木)の有機米とは、化学肥料や農
 薬を使わずに育てられたお米のことです。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位
 置に来るため、昼が短く、夜が長くなり
 ます。昔は太陽の力が最も弱くなる日と
 され、この日を境に太陽が生まれ変わり
 、運が向いてくると考えられていたこ
 とから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う
 小豆や「ん」のつく食べ物を食べて
 「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



リクエストの学校名は、紙面の
 都合で略称で記載します。

久米→久 上野北→北 府中→府
 中瀬→中 上野南→南 成和東→東
 成和西→成西 三訪→三 柗植→柗
 西柗植→西柗 王生野→王
 島ヶ原→島 阿山→阿
 大山田A組→大A 大山田B組→大B
 青山1組→青1 青山2組→青2

★給食リクエスト★

6年生を対象に給食リクエストアンケートを実施しました。
 11月から3月まで、リクエストにお応えした献立を実施して
 いきます！リクエストメニューには「★」がついていて、リクエ
 ストのあった学校名(略称)が書いてあります。
 また、3学期には、投票で1番人気の味の揚げパンが登場
 します。お楽しみに♪



※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。