

令和7年 12月分 給食予定献立表

蓮田市立蓮田中央小学校

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 キロカロリー 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		[乳]	ごはん	米	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 ソウル	651 25.9				
				レンファンタン 【卵】	春雨 片栗粉	鶏肉	長ねぎ にんにく 生姜	塩 酒 ソウル 醋					
				油淋鶏	片栗粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ	ソウル 酒 コンソメ オイスターソース 塩					
2	火		[乳]	豚肉とキャベツの炒め物	油 ごま油	豚肉			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	かつお削り節 ソウル ミリん アップルソース					
3	水		[乳]	豚肉のくわ焼き	ごま	豚肉			641 29.3				
				彩りあえ			小松菜 キャベツ とうもろこし	ソウル ミリん かつお削り節					
				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 ソウル					
4	木		[乳]	ワンタンスープ 【小麦】	油	鶏肉 肉入りワンタン	なると	中華スープの素 ソウル 塩 こしょう	600 31.0				
				白身魚フライ 【小麦】	油	たらのフライ	しめじ にんじん チンゲン菜 長ねぎ	ソース					
				もやしのサラダ			もやし にんじん キュウリ	ドレッシング (コマクリーミー)					
5	金		[乳]	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	685 28.2				
				かぼちゃのチーズ焼き 【卵】	バター 油	ベーコン チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ	塩 こしょう					
				コールスローサラダ			キャベツ キュウリ にんじん	ドレッシング (コールスロー)					
8	月	郷土料理 岩手県	[乳]	ピビンバ ごまごはん	米 ごま				601 21.8				
				豚肉の炒め煮	砂糖	豚肉	生姜	酒 ソウル					
				もやしとほうれん草のナムル	ごま油 砂糖		もやし ほうれん草 長ねぎ	酢 ソウル 塩					
9	火		[乳]	わかめスープ		鶏肉 わかめ	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	中華スープの素 ソウル 塩	671 23.2				
				きな粉蒸しパン 【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					
				ごはん	米								
10	水		[乳]	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	かつお削り節 ソウル 塩	684 24.5				
				豆腐ハンバーグ	片栗粉 砂糖	豆腐ハンバーグ		ソウル 酢					
				きんひらごぼう	ごま 砂糖 ごま油	さつま揚げ	ごぼう にんじん しらたき いんげん	みりん ソウル 赤とうがらし					
11	木	レズビアン	[乳]	わかめごはん	米				673 27.1				
				のっべい汁	油 里いも 片栗粉	豆腐 油揚げ かまぼこ 鶏肉	にんじん 小松菜 大根	かつお削り節 ソウル 酒 ミリん					
				鰯の甘みそかけ	砂糖	鰯 みそ	生姜	酒 ソウル ミリん					
12	金		[乳]	磯香あえ	のり		ほうれん草 キャベツ にんじん	ソウル ミリん かつお削り節	669 27.0				
				ポークカレー ごはん	米								
				カレールウ 【乳 小麦】	油 ジャガイモ カレールウ	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトビューレ ソース					
15	月		[乳]	手作りオムレツ 【卵 乳】	バター	鶏卵 牛乳 チーズ	玉ねぎ ほうれん草	塩 こしょう	644 26.3				
				海藻サラダ		海藻	にんじん キャベツ	ドレッシング (おろしソウル)					
				ごはん	米								
16	火	冬至献立	[乳]	筑前煮	油 ジャガイモ 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 いんげん	かつお削り節 酒 ソウル ミリん	644 28.5				
				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						
				もやしと小松葉のおひたし			もやし 小松葉	かつお削り節 ソウル ミリん					
17	水		[乳]	ごはん	米				679 29.4				
				豚汁	油 ジャガイも 砂糖	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜	かつお削り節					
				ささみのゆすりたれかけ	片栗粉 油 砂糖	鶏ささみ		ゆず汁 塩 酒 ソウル					
18	木		[乳]	かぼちゃの甘煮	砂糖		かぼちゃ	ソウル	627 27.4				
				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 ソウル トウバンジャン 塩 こしょう					
19	金	クリスマス献立	[乳]	春巻き 【小麦】	油	春巻き			619 29.6				
				花野菜サラダ			プロッコリー にんじん	ドレッシング (ごまソウル)					
				きつねうどん 【小麦】	地粉うどん								
18	木		[乳]	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	かつお削り節 ソウル 酒 ミリん	627 27.4				
				ボテトのチーズ焼き 【乳】	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	玉ねぎ	塩 こしょう					
				お麩の炒め物 【小麦】	油 麩 ごま油	ちくわ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	ソウル 塩 こしょう					
19	金	クリスマス献立	[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	619 29.6				
				ニヨッキのコンソメスープ 【小麦】	ボテトニヨッキ にんじんニヨッキ	フランクフルト	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	コンソメ 塩 こしょう					
				ローストチキン	砂糖	鶏肉	生姜	ソウル ショウル ミリん 塩					
19	金	クリスマス献立	[乳]	お米でコカ&苺味のカップケーキ	お米でコカ&苺味のカップケーキ				648 27.1				
				「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。									
●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。					蓮田市はすぴい	平均栄養量			648 27.1				
●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。						学校給食摂取基準			650 26.0				
・コンタミネーション（原材料としては使用されていない、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。						10~11歳 (5・6年生)			780 32.0				



蓮田市はすぴい

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おります

●レシピ

<材料>小学生中学年1人分分量

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、ごぼうはささかき、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。