

献立予定表

令和7年12月1日(月)～12月15日(月)

一般的な黄色い柚子の出荷量のピークは12月で、冬が旬とされています。柚子は、その果汁や果肉の香りが好まれて料理に使われるだけでなく、彩りとして添えられることも多い食材です。また、冬至に柚子湯に入る風習が根づいており、保温効果や香りによるホルモン分泌を促進します。柚子はビタミンC、ビタミンE、食物繊維、パントテン酸などが含まれており、美肌効果、整腸効果、風邪予防、ストレス軽減などの効果が期待できます。果肉だけではなく皮にも栄養素が豊富に含まれているので皮も食べることをおすすめします。柚子は表面が滑らかなものよりは、少し凹凸があるものの方が質が良いと言われています。また、皮が柔らかくなっているものは鮮度が悪く香りも少ないと可能性が高いので、皮が硬いものを選ぶのがポイントです。



12月

December

食の安全と健康を提供する



協同組合三条給食センター

TEL 0256-38-3389

FAX 0256-38-6749

日	曜	食種	主菜	副菜	アレルギー	栄養価				
						エネルギー kcal	たん 白質 g	脂質 g	炭水 化物 g	食塩 相当量 g
1	月	あわが だけ	メンチカツ	カレー ふき炒め煮 もちブチ水餃子(チリ)二色煮 漬物	小麦卵 乳えび	328	9.7	15.7	37.1	3.1
		すもん		カレー ふき炒め煮 もちブチ水餃子(チリ)二色煮 漬物 うずら豆 はんぺん	小麦卵 乳えび	377	11.5	16.1	47.1	3.6
2	火	あわが だけ	2種のしゅうまい	ひじきと野菜の和え物 ウィンナーとメンマの中華炒め がんも煮つけ 彩り枝豆しゅうまい そぼろ煮 漬物	小麦卵 乳かに	238	13.9	10.5	25.1	2.2
		すもん		ひじきと野菜の和え物 ウィンナーとメンマの中華炒め がんも煮つけ 彩り枝豆しゅうまい そぼろ煮 漬物 味付けメンマ 大根煮付	小麦卵 乳かに	252	14.2	10.5	28.6	2.6
3	水	あわが だけ	ハンバーグチーズ ソースかけ	親子煮 ゴボウサラダ マカロニソテー コロッケ 煮豆 漬物	小麦卵 乳	383	17.5	18.6	37.8	3.3
		すもん		親子煮 ゴボウサラダ マカロニソテー コロッケ 煮豆 漬物 なます イカリングフライ	小麦卵 乳	452	19.5	23.0	43.2	3.8
4	木	あわが だけ	イカよせフライ	ごま和え 切干大根炒め煮 ハムステーキ ごぼう旨煮 漬物	小麦卵	281	8.2	14.0	31.7	1.8
		すもん		ごま和え 切干大根炒め煮 ハムステーキ ごぼう旨煮 漬物 ビビンバ チキンナゲット	小麦卵	350	11.1	19.5	33.8	2.0
5	金	あわが だけ	白身魚フライ	スパゲッティナポリタン 味付けもずく もやしと野菜ソテー こんにゃくピリ辛炒め 漬物	小麦卵	296	11.7	15.3	29.9	1.6
		すもん		スパゲッティナポリタン 味付けもずく もやしと野菜ソテー こんにゃくピリ辛炒め 漬物 味わいきんぴら 昔のワインナー	小麦卵	362	13.9	19.8	34.0	2.5
6	土	あわが だけ	コーンフライ	ポトフ 里芋煮 築前煮 わかめ和え物 漬物	小麦	234	6.6	10.0	31.0	4.1
		すもん		ポトフ 里芋煮 築前煮 わかめ和え物 漬物 キムチもやし 豆乳入り笹かまぼこ	小麦卵	269	8.4	12.0	33.5	4.7
8	月	あわが だけ	ハムカツ	竹輪と小松菜のごま炒め たらこスパゲティ チヂミ ベジタブルソテー 漬物	小麦卵	397	12.1	21.8	38.3	2.0
		すもん		竹輪と小松菜のごま炒め たらこスパゲティ チヂミ ベジタブルソテー 漬物 梅ごぼう 餃子	小麦卵	440	13.6	23.1	44.7	2.6
9	火	あわが だけ	チキン天ぷら	肉じゃが 麻婆もやし ミートボール煮 小松菜おひたし 漬物	小麦卵	301	19.3	10.0	34.5	2.6
		すもん		肉じゃが 麻婆もやし ミートボール煮 小松菜おひたし 漬物 おかず生姜 たこやき	小麦卵	347	20.5	12.7	38.8	3.3
10	水	あわが だけ	ハムサンドフライ	マカロニサラダ 茄子味噌炒め 揚げ出し豆腐 もやしのカレー炒め 漬物	小麦卵 かに	365	9.8	23.5	30.5	2.1
		すもん		マカロニサラダ 茄子味噌炒め 揚げ出し豆腐 もやしのカレー炒め 漬物 松前風高菜 たんぽぽはんぺん	小麦卵 かに	397	12.5	24.4	34.2	2.8
11	木	あわが だけ	骨なしチキンフィレ	かぼちゃサラダ ひじき炒め煮 たこはち かつお味噌 漬物	小麦卵	325	12.8	16.4	33.0	3.3
		すもん		かぼちゃサラダ ひじき炒め煮 たこはち かつお味噌 漬物 三色豆 ふんわり豆腐ナゲット	小麦卵	451	14.6	24.9	43.4	3.7
12	金	あわが だけ	かき揚げ	ボンゴレ風スパゲティ ハンバーグ煮 竹輪天ぷら いんげんのごま和え 漬物	小麦卵	388	10.7	23.4	36.0	2.3
		すもん		ボンゴレ風スパゲティ ハンバーグ煮 竹輪天ぷら いんげんのごま和え 漬物 中華春雨 厚焼き玉子	小麦卵	433	12.7	25.1	40.9	2.9
13	土	あわが だけ	ソーセージカツ	りんばんさい 高野豆腐炒め煮 たまねぎさつま カリフラワー胡麻ドレッシング 漬物	小麦卵	314	9.8	14.2	37.0	2.1
		すもん		りんばんさい 高野豆腐炒め煮 たまねぎさつま カリフラワー胡麻ドレッシング 漬物 あっさりセロリ 竹の子煮つけ	小麦卵	340	10.8	14.8	41.6	2.8
15	月	あわが だけ	イカカツフライ	八宝菜 焼そば 黒酢あんかけ肉団子 ちくわチリソース 漬物	小麦卵	307	11.4	11.9	39.2	2.2
		すもん		八宝菜 焼そば 黒酢あんかけ肉団子 ちくわチリソース 漬物 味付けザーサイ シュウマイ	小麦卵	362	12.9	15.1	44.2	2.8

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ ご飯は、**新米の新潟県産こしいぶき**を使用しています。

※ ご要望があれば、日曜日もお弁当をお届けしますので、ご利用ください。

※ 食中毒防止のため、配達された**お弁当は涼しい場所に保管しお早めにお召し上がりください。**

※ お客様で発生した**ゴミをお弁当に入れて返却しない**ようご協力お願いいたします。

サン・ミールのWEBはこちら！

<https://sun-meal.com/>

栄養価は、おかずのみの

栄養価を表示しています。

ごはん普通盛のエネルギー

は370kcalです。