

令和7年

12月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量		
日	曜		血・肉・骨になるもの (あかいたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	月	牛乳 白飯 ハンバーグのおろしソースかけ 小松菜とうす揚げのおひたし かぶのスープ	牛乳 鶏豚ハンバーグ うす揚げ 鶏肉	大根 にんじん 小松菜 白菜 かぶ ブロッコリー えのきたけ	白飯 三温糖 ごま 油	773	31.7	23.8
2	火	牛乳 ソースカツ丼 たくあんと野菜添え 鶏ごぼう汁	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	小松菜 キャベツ たくあん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	白飯 天ぷら粉 パン粉 油 三温糖	785	35.2	23.3
3	水	牛乳 白飯 赤魚のみそだれ マヨネーズきんぴら かす汁	牛乳 赤魚 赤みそ さつま揚げ ひじき 鶏肉 うす揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	白飯 三温糖 ごま でんぶん 油 マヨネーズ 里いも	767	34.5	19.9
4	木	牛乳 ミルクロール ブルーベリージャム 鶏肉のガーリックステーキ ブロッコリーのソテー さつまいものクリームシチュー	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	にんにく キャベツ にんじん コーン ブロッコリー 玉ねぎ チンゲンサイ	ミルクロール ブルーベリージャム オリーブ油 油 さつまいも 米粉 バター	758	29.4	30.2
5	金	牛乳 白飯 のりふりかけ 大豆と小魚のごまからめ うずら卵入りおでん	牛乳 のりふりかけ 大豆 かえり煮干し 豚肉 厚揚げ ちくわ うずら卵	枝豆 コーン 大根 にんじん	白飯 でんぶん 油 三温糖 水あめ ごま 黒砂糖 じゃがいも	841	36.5	26.0
8	月	牛乳 白飯 揚げギョーザ こんにゃくサラダ 塩ラーメン	牛乳 豚肉ギョーザ 豚肉	コーン キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし きくらげ チンゲンサイ	白飯 油 ドレッシング 中華めん	780	23.0	22.9
9	火	牛乳 のみどん (能美井) みそ汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 うす揚げ 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	ゆず果汁 玉ねぎ にんじん みつば 大根 えのきたけ 小松菜	白飯 三温糖 丸いも 米粉	774	35.7	19.1
10	水	牛乳 白飯 鮭のカレー焼き キャベツの昆布漬け 筑前煮	牛乳 鮭 塩昆布 鶏肉 さつま揚げ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん れんこん ごぼう 干しいいたけ 枝豆	白飯 オリーブ油 三温糖 ごま 油 里いも ごま油	747	37.9	16.8
11	木	牛乳 米粉パン チリコンカン 野菜のスープ煮 キャンディチーズ	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ パセリ	米粉パン 油 じゃがいも	751	40.3	28.8
12	金	牛乳 玄米しそご飯 だし巻き卵 はりはり漬け 根菜のごま汁 青のり小魚	牛乳 だし巻き卵 厚揚げ みそ 青のり小魚	切り干し大根 にんじん ほうれん草 大根 玉ねぎ ねぎ	玄米しそご飯 三温糖 ごま油 ごま	769	30.1	19.4
15	月	牛乳 わかめ麦ご飯 肉まん 中華和え あさり入り春雨スープ	牛乳 あさり 豚肉	もやし きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ 干しいいたけ 白菜 チンゲンサイ	わかめ麦ご飯 肉まん 三温糖 ごま油 ごま 油 春雨	763	25.0	17.9
16	火	牛乳 カレーライス フルーツ白玉	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ 白玉団子	935	26.1	21.0
17	水	牛乳 白飯 あじの香味揚げ しそ和え すきやき煮	牛乳 あじ 牛肉 焼き豆腐	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん しそ えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 三温糖 車ふ	812	36.0	27.2
18	木	牛乳 キャロットパン 豚肉のマスタード焼き れんこんのごまドレサラダ 押し麦のスープ	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉	にんにく れんこん きゅうり にんじん 白菜 しめじ	キャロットパン 三温糖 ドレッシング じゃがいも 押し麦	762	35.7	32.7
19	金	牛乳 白飯 鶏肉とさつまいものケチャップからめ コーンかきたまスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 絹豆腐 わかめ 卵	しょうが 玉ねぎ にんじん トマト ピーマン コーン 小松菜	白飯 米粉 でんぶん さつまいも 油 三温糖	802	28.2	26.3
22	月	牛乳 白飯 ししゃもフライ 白菜のゆず香和え ほうとう汁 冬のメニュー	牛乳 子持ちししゃもフライ 豚肉 うす揚げ みそ	白菜 きゅうり にんじん ゆず果汁 大根 干しいいたけ かぼちゃ ねぎ	白飯 油 三温糖 ほうとう	756	27.8	19.3
23	火	牛乳 ウインナーのトマトピラフ じゃがいものミルクスープ クリスマスセレクトデザート	牛乳 ウインナー 鶏肉 生クリーム	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン 赤ピーマン ピーマン トマト パセリ	ターメリックバターライス オリーブ油 じゃがいも バター 米粉 クリスマスデザート	865	23.9	26.6

23日の給食に、デザートをセレクトします。チョコケーキ、いちごケーキ、カップケーキ、
カップデザートの4種類があります。みなさんはどのデザートを予約しましたか？
2学期最後の給食なので、楽しく食べて今年一年を締めくくりましょう！

