

令和7年 12 月 献立予定表(中学校)


旭市学校給食センター

☆今月のめあて☆ 寒さに負けない食事をしよう きれいに手を洗おう


日	曜	献立			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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) 食塩相当量(g)
		主食	牛乳	おかず	「1群」魚・肉・卵・豆・豆製品	「2群」牛乳・乳製品・小魚・海藻	「3群」緑黄色野菜	「4群」その他の野菜・果物	「5群」穀類・いも類・砂糖	「6群」油脂	
1	月	コッペパン	○	いちごジャム 牛肉コロッケ チーズと野菜のサラダ かぶのクリームシチュー	ハム とり肉	牛乳			パン ジャム コロッケ	油 ドレッシング	809 29.2 32.7 3.3
2	火	ご飯	○	ミニアセロラゼリー② とり肉のねぎ塩焼き すき焼きに 里いものみそしる		牛乳			米 ゼリー 砂糖 砂糖 里いも	ごま油	791 38.0 22.8 2.5
3	水	ご飯	○	メンチカツ 和風野菜いため めかぶと卵のすましじる	メンチカツ ぶた肉	牛乳			米 塩こうじ	油 油	829 30.3 29.8 3.2
4	木	麦ご飯	○	焼きぎょうざ② ナムル 鉄人マーボーどうふ	ぎょうざ ぶた肉 レバー みそ どうふ		人参 小松菜 人参 にら	もやし にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ		ごま ごま油 油 ごま油	811 29.8 24.4 2.9
5	金	ご飯	○	ヨーグルト さけの南ばんづけ 肉じゃが 小松菜のみそしる	さけ ぶた肉 生あげ	牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン 人参	ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ グリンピース	米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま 油	792 36.0 20.6 1.9
8	月	麦ご飯	○	チーズ あじフライ 根菜のきんぴら なめこじる		牛乳 チーズ			米 麦 油	油 ごま ごま油	791 34.3 23.6 2.5
9	火	ご飯	○	チーズデザート とり肉の四川焼き 中か風和え物 チンゲン菜のタンタンスープ	とり肉 みそ 中かくらげ 卵 とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 チーズデザート		しょうが ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 砂糖	ごま油 ごま ごま ごま油	841 34.9 31.3 2.5
10	水	スパゲッティ	○	焼きプリンタルト とうふナゲット② コールスロー ミートソース	とうふナゲット ハム ぶた肉 大豆	牛乳 スキムミルク	人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム グリンピース	スパゲッティ タルト 油 ドレッシング	油 ハヤシルウ バター	884 34.0 37.4 3.6
11	木	麦ご飯	○	東総のめぐみハンバーグ ひじきのいために 白玉じる	ぶた肉 卵 とり肉 さつまあげ 大豆 とり肉 なんと	牛乳 スキムミルク ひじき	人参 トマト 人参 いんげん 人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ れん根 マッシュルーム 大根 えのきたけ	米 麦 パン粉 砂糖 砂糖 白玉	バター 油	817 36.2 23.6 2.7
12	金	ご飯	○	きゅうりとたくあんの和え物 ポークカレー りんごのカップケーキ		牛乳 スキムミルク スキムミルク	人参	もやし きゅうり キャベツ たくあん にんにく 玉ねぎ グリンピース	米 じゃがいも ホットケーキミックス 砂糖	ごま 油 カレールウ バター	823 26.1 21.7 3.2
15	月	フレンチトースト	○	肉だんごケチャップソース② ブロッコリーと卵のマヨサラダ ABCスープ	肉だんご ハム 卵 ぶた肉		ブロッコリー 人参	枝豆 マッシュルーム もやし コーン キャベツ	パン 砂糖 バター	バター	836 38.1 35.8 3.8
16	火	ご飯	○	野菜ふりかけ いかのレモンソース ごぼう和え 冬のすましじる	いか かまぼこ とり肉 かまぼこ	牛乳 ふ		レモン果じゅう ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 でん粉 砂糖 砂糖	油 ドレッシング マヨネーズ ごま ごま油	786 35.6 22.5 2.3
17	水	ご飯	○	みかん 三色どんの具 きゅうりとささみの和え物 旭のめぐみ具だくさんとんじる	みそ ぶた肉 卵 とり肉 ぶた肉 みそ		人参 人参 チンゲン菜	みかん しょうが 枝豆 きゅうり 大根 ごぼう マッシュルーム ねぎ	米 砂糖 砂糖	ごま ごま油	870 39.9 27.0 2.6
18	木	麦ご飯	○	ゆずゼリー さばのみそに かぼちゃのそぼろあんかけ さわにわん	さばのみそに ぶた肉 みそ ぶた肉		かぼちゃ 人参 三つ葉	玉ねぎ しょうが ごぼう 大根 たけのこ しいたけ	米 麦 ゼリー 砂糖 でん粉	油	783 34.3 21.5 2.7
19	金	ウインナーピラフ	ジョア	フライドチキン ミネストローネ クリスマスケーキ	ウインナー とり肉 ベーコン	ジョア	人参 人参 トマト	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 でん粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 きびマカロニ	油 バター 油	843 27.7 30.2 3.2

○内の数字は、1人分の配食数です。 生徒一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質34.2g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g
★印は、業者が直接配送します。 生徒一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー821kcal たんぱく質33.7g 脂質27.1g 食塩相当量2.8g


12／18(木)
WASHOKUの日～冬至給食～
12月22日は「冬至(とうじ)」です。冬至(とうじ)とは、1年の中で昼間の時間が最も短く、夜の時間が長い日のことです。昔から冬至(とうじ)には、ビタミンAの多いかぼちゃを食べたり、体の温まるゆず湯に入ったりして、かぜをひかないようにしていました。




12／15(月)
ものがたり給食
まこちゃんのうちにやってきた、できたてふわふわの食パン。朝ご飯にトーストになって食べてもらおうとわくわくしていたのに、暗くて冷たい冷とう庫に入れられてしまいます。カチコチになる前に、あったまろうとおしくらまんじゅうをしたり、ダンスをしたりしますが・・・。
【参考本】れいとうこのそこのおく
作・絵：うえだ しげこ
出版社：教育画劇



12／17(水)
千産千消(ちさんちしょう)デー
千葉県でとれたものを、千葉県で食べましょう！
使用地場産物
米 牛乳 ぶた肉
性学もち みそ 里いも
きゅうり 大根 マッシュルーム
チンゲン菜 ねぎ



12／4(木)
鉄人給食
～鉄人マーボーどうふ～
旭市学校給食センターでは、「レバー食べれば、鉄人になれる給食 鉄人給食」として、1か月に1回、ぶたレバーを使った給食を取り入れています。



第9回 学校給食レシピコンテスト入賞作品 * 12月の旭市の給食に取り入れました

12月11日 『東総のめぐみハンバーグ』 海上中学校 渡邊 羽奈香さん
12月17日 『旭のめぐみ具だくさんとんじる』 矢指小学校 林 健太さん

●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。