

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

○内の数字は、1人分の配食数です。

★印は、業者が直接配送します。

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

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)