

令和7年
12月

給食予定献立表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	IELG - kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
1	月	★黒糖パン		★豚肉と野菜のソテー ★スープ スイートポテト	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん パセリ マッシュルーム (水煮)	★パン パン副材料 綿実油 スイートポテト (冷)	731	35.1	26.2
2	火	ごはん		★卵の千草焼き ★まる天と野菜の煮もの ★のりのつくだ煮 ★発酵乳 (中)	★牛乳 ★鶏卵 (液卵) ★ささみ (油漬け) ★とうふ ★けずりぶし まる天 きざみのり ★発酵乳	コーン (冷) みつば だいこん たまねぎ にんじん さんどまめ (冷) しいたけ (乾)	精白米 砂糖 綿実油 じゃがいも	754	31.8	17.1
3	水	★コッペパン		★さけのマリネ ★肉だんごと押麦のスープ ★りんご いちごジャム	★牛乳 ★さけ (角) ★肉だんご	たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう (冷) ★りんご	★パン じゃがいもでん粉 なたね油 オリーブ油 砂糖 押麦 いちごジャム (袋)	881	37.3	29.1
4	木	ごはん		★豚肉のしょうが焼き ★さつまいものみそ汁 ★きくなとはくさいのごまあえ	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉 ★赤みそ ★白みそ にぼし	たまねぎ ショウガ にんじん ブラックマッペもやし 青ねぎ はくさい きくな	精白米 砂糖 綿実油 さつまいも ★いりごま (白)	736	32.1	21.2
5	金	★かやくご飯 (中学校)		★鶏肉と野菜の煮もの ★じゃこ豆 ★かぶのゆず風味	★牛乳 ★鶏肉 ★けずりぶし ★大豆 (乾) ちりめんじゃこ	★かやくご飯 (具) たまねぎ ごぼう にんじん さんどまめ (冷) かぶ ゆず (果汁)	精白米 じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉 なたね油 ★いりごま (白)	790	32.4	21.6
8	月	★おさつパン		★焼きシユーマイ ★中華スープ ★ツナとチンゲンサイのいためもの	★牛乳 ★肉シユーマイ ★鶏肉 ツナ缶	はくさい たまねぎ にんじん にら えのきたけ チンゲンサイ コーン (冷)	★パン パン副材料 綿実油	808	35.0	29.4
9	火	ごはん		★冬野菜のカレーライス ★ブロッコリーとコーンのサラダ 和なし (カット缶)	★牛乳 ★牛肉	たまねぎ だいこん にんじん れんこん グリンピース (冷) しょうが にんにく ブロッコリー コーン (冷) 和なし (カット缶)	精白米 綿実油 砂糖	785	27.5	23.4
10	水	★ミニコッペパン		★和風焼きそば かつおぶし (袋・和風焼きそば) ★もやしのしょうがづけみかん	★牛乳 ★豚肉 かつおぶし (袋)	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ブラックマッペもやし しょうが みかん	★パン ★中華めん 綿実油 砂糖	701	34.5	28.8
11	木	ごはん		★いわしのしょうが煮 ★みそ汁 ★高野どうふの煮もの 焼きのり (中)	★牛乳 いわし 切りこんぶ (細) ★鶏肉 ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★高野どうふ 焼きのり (袋)	しょうが はくさい だいこん にんじん 青ねぎ グリンピース (冷)	精白米 砂糖 じゃがいも	683	30.7	18.1
12	金	ごはん		★カツ丼 (カツ) ★カツ丼 (具) ★きゅうりの赤じそあえ ★ソフト黒豆	★牛乳 ★一口トンカツ ★鶏卵 (液卵) ★けずりぶし ★ソフト黒豆 (袋)	たまねぎ にんじん 青ねぎ きゅうり	精白米 なたね油 砂糖	816	28.7	30.2
15	月	★コッペパン		★カレーランド ★はくさいのおひたし いもけんぴフィッシュ ★バター	★牛乳 ★牛肉 ★うすあげ (冷) だしこんぶ ★けずりぶし いもけんぴフィッシュ (袋)	たまねぎ にんじん 青ねぎ はくさい	★パン ★うどん 綿実油 砂糖 ★バター (キューブ)	831	34.4	35.0
16	火	ごはん		★さばのおろしじょうゆかけ ★五目汁 ★ごまつの煮びたし	★トマト ごま油 (冷) ★うすあげ (冷) わかめ (乾) だしこんぶ ★けずりぶし ★鶏肉	だいこんおろし (冷) キャベツ たけのこ (水煮) にんじん ごまつな	精白米 砂糖	715	33.5	28.3
17	水	★黒糖パン		★豚肉のオイスターソース焼き ★中華スープ ★チンゲンサイともやしの中華あえ おさつチップス (中)	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉 ★とうふ (冷)	ピーマン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ブラックマッペもやし チンゲンサイ	★パン パン副材料 綿実油 砂糖 ★ごま油 おさつチップス (袋)	751	40.6	29.5
18	木	ごはん		★ケチャップライス (具) ★スープ れんこんフライ ★黄桃 (カット缶) (中)	★牛乳 ★ワインナー ★ベーコン ★鶏肉	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん ★むきえだまめ (冷) コーン (冷) しめじ れんこんフライ ★黄桃 (カット缶)	精白米 綿実油 なたね油	877	28.7	27.2
19	金	ごはん		★きびなごてんぷら ★豚肉とあつあげの煮もの ★焼きかぼちゃの甘みつかけ	★牛乳 ★きびなごてんぷら ★豚肉 ★あつあげ (冷) ★けずりぶし	ゆず (果汁) だいこん にんじん れんこん さんどまめ (冷) かぼちゃ (冷)	精白米 なたね油 砂糖	842	31.1	27.6
22	月	★黒糖パン		★きのこのドリア ★鶏肉と野菜のスープ煮みかん	★牛乳 ★ベーコン ★鶏肉	たまねぎ グリンピース (冷) しめじ エリンギ マッシュルーム (水煮) キャベツ にんじん さんどまめ (冷) コーン (冷) みかん	★パン パン副材料 精白米 綿実油 パン粉 (米粉) じゃがいも	772	32.2	24.6
23	火	ごはん		★鶏肉の甘辛焼き ★みそ汁 ★だいこんの煮もの	★牛乳 ★鶏肉 ★うすあげ (冷) ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★豚肉	たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ しめじ だいこん	精白米 砂糖 じゃがいもでん粉	700	33.0	20.8