

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	エネルギー 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 しょうが 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		★焼きシューマイ ★中華スープ ★ツナとチンゲンサイのいためもの	★牛乳 ★肉シューマイ ★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		★カレーうどん ★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		★さばのおろししょうゆかけ ★五目汁 ★こまつなの煮びたし	★牛乳 ★さば ★こまつな（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 こまつな	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 ★ウインナー ★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けかけ	★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