



中学校予定献立表



令和7年 12月分

五日市学校給食センター

日 曜	献立名		つけるもの	主な材 料			栄養価	献立メモ
	パン ごはん めん	牛乳		お か ず	主にエネルギーのもとになる きいろのグループ	主に体をつくる もとになる あかのグループ		
1 ・ 月	きなこ揚げ パン	牛乳 	マカロニスープ 鶏肉のトマト煮込み みかん		パン 油 砂糖 マカロニ でん粉	牛乳 きなこ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ バセリ にんにく マッシュルーム トマト みかん	741kcal 26.5g
2 ・ 火	ごはん 	牛乳 	八宝菜 五目厚焼き玉子 大根のおかか煮		米 油 でん粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 いか 卵 ひじき 油揚げ かつおぶし	にんにく シュガーバター にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ 大根 えのきだけ しいたけ ほうれん草 グリンピース	697kcal 31.8g
3 ・ 水	ごはん 	牛乳 	生揚げときのこの味噌汁 鶏肉の照り焼き もやしのカレー炒め		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 生揚げ 鶏肉 ベーコン 味噌	しめじ えのきだけ しいたけ 大根 長ねぎ シュガーバター にんじん もやし	672kcal 30.4g
4 ・ 木	ごはん 	牛乳 	どさんこ汁 ポテトコロッケ さつま揚げの煮つけ		米 ジャガイモ バター パン粉 油 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 さつまあげ 枝豆 大豆 味噌	シューがにんじん とうもろこし 長ねぎ 大根 しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ	752kcal 22.1g
5 ・ 金	ごはん 	牛乳 	すいとん さばの味噌だれかけ わかめしめじの煮浸し		米 すいとん 油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 さば ちくわ わかめ 味噌	にんじん 大根 ごぼう しいたけ 小松菜 長ねぎ シュガーバター	734kcal 30.1g
8 ・ 月	コッペパン 	ミルク ヨーグルト 	ロクロ ミラネーサ・デボージョ カラフルサラダ	玉ねぎ ドレッシング	パン 油 ジャガイモ 小麦粉 パン粉 玉ねぎ ドレッシング	ミルクコーヒー ウインナー ひよこまめ 鶏肉	にんにく ゼロリー にんじん 玉ねぎ とうもろこし ハセリ 大根 キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ	760kcal 31.8g
9 ・ 火	ごはん 	牛乳 	ポークカレー チーズオムレツ キャベツとコーンのサラダ	イタリアン ドレッシング	米 油 ジャガイモ カレールワ イタリアンドレッシング でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 卵 チーズ	にんにく シュガーバター にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし キャベツ	862kcal 26.1g
10 ・ 水	ごはん 	牛乳 	五目汁 白身魚のごま風味焼き 豚肉ともやしの炒めもの		米 ごま油 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ メルルーサ 豚肉 かつおぶし	にんじん 大根 しいたけ 小松菜 にんにく シューが もやし	689kcal 32.5g
11 ・ 木	ごはん 	牛乳 	焼き豆腐の味噌そぼろ煮 いかの鉄板焼き 白菜とコーンのソテー		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 いか 味噌	シューが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ とうもろこし 白菜	736kcal 38.0g
12 ・ 金	わかめ ごはん 	牛乳 	打ち豆汁 さばの塩焼き 豚肉とごぼうの甘辛煮		米 油 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 大豆 油揚げ さば 豚肉 わかめ 味噌	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう	758kcal 31.5g
15 ・ 月	ごはん 	牛乳 	肉団子と春雨のスープ あじのねぎソース ホイコーロー		米 春雨 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 あじ 豚肉 鶏肉 味噌	にんじん 大根 たけのこ にら 長ねぎ シュガーバター にんにく キャベツ ビーマン 玉ねぎ	705kcal 33.5g
16 ・ 火	ゆでうどん 	牛乳 	加一うどんのつけ汁 しゃしやものから揚げ(2) うずら卵と野菜の炒め煮		ゆでうどん 砂糖 カレールワ でん粉 油	牛乳 豚肉 子持ししゃも うずら卵	しいたけ シュガーバター 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 白菜	678kcal 30.8g
17 ・ 水	コッペパン 	牛乳 	クリーミースープ フライドチキン ミックスピニンズサラダ クリスマスマッサード	クリーミー フレンチ ドレッシング	パン 油 バター 小麦粉 でん粉 クリーミーブリーフドレッシング クリスマスマッサード	牛乳 鶏肉 生クリーム 大豆 いんげん豆	にんじん 玉ねぎ 小松菜 シュガーバター にんにく とうもろこし キャベツ	819kcal 34.4g
18 ・ 木	ごはん 	牛乳 	肉豆腐 笹かまのごまだれかけ 炒めごぼうサラダ	ノンエッグ マヨネーズ	米 しらたき 砂糖 油 ごま でん粉 ソース マヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 笹かまぼこ	シューが にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 ごぼう とうもろこし	717kcal 30.6g
19 ・ 金	ごはん 	牛乳 	たまねぎの味噌汁 ハンバーグおろしソース 鶏肉ともやしの炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ラード	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 味噌	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 大根 シュガーバター にんにく もやし たらトマト	703kcal 28.4g
22 ・ 月	ごはん 	牛乳 	かぼちゃの豚汁 さわらの幽庵焼き 白菜の煮浸し		米 こんにゃく 油 でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 さわら 油揚げ 味噌	シューが にんじん 大根 かぼちゃ ゆず 白菜	728kcal 31.0g
23 ・ 火	ごはん 	牛乳 	ハヤシシチュー フランクフルト みかん		米 油 小麦粉 ラード ハヤシルウ でん粉	牛乳 豚肉 大豆 フランクフルト	シューが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト みかん	842kcal 30.6g
24 ・ 水	ごはん 	牛乳 	大根の味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが		米 油 ジャガイモ 砂糖	牛乳 わかめ 油揚げ 鮭 豚肉 味噌	大根 長ねぎ シュガーバター にんじん 玉ねぎ	716kcal 29.1g

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。
ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL : 042-558-1123 FAX : 042-559-8008

のし やさい
あさる野市の野菜
(12月に使用予定のもの)

- ・長ねぎ
- ・大根



4日 地域料理
「北海道」
どさんこ汁は北海道の郷土料理で、バターやとうもろこしが入っています。どさんことは北海道生まれの人や、物のことをいいいます。

8日 世界の料理
「アルゼンチン」
アルゼンチンは南アメリカにある国です。アルゼンチン料理のロクロは野菜や豆、肉を煮込んだシチューのような料理です。アルゼンチンでは牛肉の消費量がとても多い国です。日本と違ってアルゼンチンでは豚肉や鶏肉よりも牛肉の方が安く手に入ります。

22日 行事食
「冬至」
冬至には名前の最後に「ん」のつく食べ物を食べると運が良くなるといわれています。冬至の食材として有名なかぼちゃには「なんきん」という別名があります。