



令和7年度12月中学校給食予定献立表



三島市立北学校給食共同調理場

日	献立名	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)
		食 品 群		食 品 群		食 品 群		
1 (月)	ご飯(麦)					精白米・麦		704kcal 28.5g
	牛乳		牛乳					
	カレイの唐揚げ (ねぎソース)	かれい			古根 玉葱・根深葱	小麦粉・でん粉 砂糖	植物油 ごま油	
	野菜のオイスター炒め	ベーコン		人参	キャベツ・小松菜		植物油	
	ワタンスープ	鶏肉	わかめ	人参	もやし・玉葱・えのき茸	わんたんの皮	ごま油	
2 (火)	うどん					うどん		781kcal 33.6g
	牛乳		牛乳					
	うどん汁	鶏肉・かまぼこ 油揚げ		人参・大根葉	玉葱・しめじ・干し椎茸	砂糖		
	野菜のかき揚げ			人参・春菊	玉葱・ごぼう	小麦粉	植物油	
	おひたし		ちりめんじゃこ	小松菜・人参	キャベツ			
3 (水)	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご	砂糖		683kcal 30.0g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	ほっけのチャンチャン焼き	ほっけ・みそ		トマト ピーマン	玉葱・しめじ・古根 ホールコーン	砂糖	植物油 バター	
	大根サラダ	かつお削り節			大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
4 (木)	かきたま汁	鶏卵		人参・ほうれん草	玉葱	でん粉		763kcal 29.5g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグ (ソース)	豚肉・鶏肉・大豆粉			玉葱 玉葱	砂糖・でん粉 砂糖	植物油 植物油	
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・もやし きゅうり・ホールコーン	砂糖	植物油	
5 (金)	三島甘藷の日献立	地場産物の良さを味わいましょう！今日は、三島市の子供たちに、地元のさつまいも「三島甘藷」を味わってほしいと三島市農業生産者の「三島甘藷部会」の皆さんと声をあげてくれたサポーター企業の皆さんからのプレゼントのさつまいもで大学芋を作ります。						784kcal 27.5g
	クラムチャウダー	あさり・ハム 白花豆	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	人参・パセリ	玉葱	じゃがいも・小麦粉 でん粉・砂糖	バター 植物油	
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	肉と野菜の塩麴炒め	豚肉		人参	キャベツ・もやし にんにく・古根	砂糖・でん粉	植物油	
8 (月)	大学いも					さつまいも・砂糖	植物油・ごま	
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	白菜・大根			
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	さばの香味焼き	さば			古根・にんにく	砂糖	ごま・ごま油	
9 (火)	青菜の煮浸し	油揚げ	ひじき	小松菜	白菜・えのき茸	砂糖	植物油	
	味噌豆乳汁	豆腐・みそ・豆乳		人参・葉葱	大根・白菜	里いも		
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	キーマカレー	大豆・豚肉 レバー	脱脂粉乳 チーズ	トマトピューレ・トマト トマト缶・人参 トマトソース	玉葱・セロリー にんにく・古根	じゃがいも カレールウ	植物油	
10 (水)	さつまいもとアーモンドのサラダ			人参	きゅうり	さつまいも・砂糖	アーモンド	
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	カラフル卵焼き (卵焼きソース)	鶏卵・鶏肉	牛乳	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース	砂糖	植物油	
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				砂糖	ごま	
11 (木)	すまし汁	豆腐・なると巻き	わかめ	ほうれん草	玉葱・えのき茸	でん粉	植物油	
	ふるさと給食の日献立	静岡県は食材の宝庫！県内産、三島市産の食材をたくさん使った献立です。						705kcal 34.7g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	小松菜鶏丼	鶏肉		小松菜	玉葱・白菜・筍・干し椎茸 にんにく・古根	でん粉・砂糖	植物油 ごま油	
みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ		葉葱	玉葱・大根・しめじ				
12 (金)	加工小魚		かたくちいわし			砂糖		

【 お知らせ 】*天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

日	献立名	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)
		食 品 群		食 品 群		食 品 群		
12 (金)	ご飯(麦)					精白米・麦		706kcal 21.7g
	牛乳		牛乳					
	ほうれん草オムレツ (ブラウンソースがけ)	鶏卵・大豆粉		ほうれん草			マヨネーズ	
		豚肉	チーズ	トマト・ユレ	玉葱・エリンギ にんにく	砂糖	植物油	
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	植物油	
15 (月)	マカロニスープ	パスタ・白いんげん豆		チンゲン菜・人参	玉葱・セロリー	マカロニ	植物油	759kcal 31.8g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆 みそ・レバー		人参・葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 にんにく・古根	でん粉・砂糖	植物油	
	ポテトのごまドレッシング みかん				大根・きゅうり みかん	じゃがいも・砂糖	ごま・ごま油	
16 (火)	食パン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	789kcal 31.3g
	牛乳		牛乳					
	ボークビーンズ	豚肉・大豆		トマト・ユレ・人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・小麦粉・砂糖	バター・植物油	
	わかめとツナのサラダ	かつお油漬	わかめ	人参	キャベツ・レタス ホールコーン	砂糖	ごま・ごま油	
	いちごジャム				いちご	砂糖		
17 (水)	ご飯(麦)					精白米・麦		774kcal 33.0g
	牛乳		牛乳					
	ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉	植物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		人参	干し椎茸 古根	砂糖・でん粉	植物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ		大根・もやし・根深葱	里いも		
18 (木)	世界を知ろう! ワールド給食	今月は「韓国」の料理です。韓国料理は、新鮮な野菜や肉、魚介類を豊富に使い、辛味と旨味のバランスが特徴です。						712kcal 31.9g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	【ビビンバ】・肉の炒め物 ・塩ナムル	豚肉・みそ			筍・にんにく・古根	砂糖	ごま油・植物油	
	ユッケジャンスープ	鶏卵・鶏肉・みそ		小松菜・人参	もやし・にんにく	砂糖	ごま・ごま油	
19 (金)	冬至献立	22日は二十四節気のひとつ「冬至」です。冬至は、身体を温めてくれるかぼちゃの料理を食べたり、ゆず湯に入り無病息災を願うことが習わしとされています。寒い冬を乗り切るための昔の人々の知恵を給食でも受け継いでいます。						704kcal 33.1g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	たらのゆず香味焼き 	たら・みそ			柚子・根深葱	砂糖		
	かぼちゃのそぼろ煮	大豆・豚肉・鶏肉		かぼちゃ 人参・いんげん	玉葱・干し椎茸・古根	じゃがいも・砂糖	植物油	
	けんちん汁	鶏肉・油揚げ		葉葱・人参	大根・しめじ	でん粉		
	おかかふりかけ	鰹節				砂糖		
22 (月)	ご飯(麦)					精白米・麦		796kcal 35.1g
	牛乳		牛乳					
	ミートローフ 	豚肉・豆腐 鶏卵・大豆		人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース	パン粉	植物油	
	(ソース)			トマトソース		デミグラスソース・砂糖		
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも		
	白菜スープ			人参・パセリ	白菜・玉葱			
	クリスマスデザート	豆乳・大豆粉				米粉		

【 お知らせ 】＊天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

◆ 今月の給食回数は、16回の予定です。

北中学校 ：8日(月)は、8～11組の給食がありません。

北上中学校 ：8日(月)は、7組の給食がありません。

給食では、地元生産者の皆様の野菜を積極的に使用しています。

今月使用する野菜は、次の方々から納品されています。

- ・大根・白菜 ：三ツ谷地区 後藤恭一さん
- ・小松菜・さつまいも ：沢地地区 下里明美さん
- ・しめじ ：川原ヶ谷地区 長谷川園
- ・里いも ：塚原地区 杉本大輔さん
- ・キャベツ ：小沢地区 杉山久雄さん
- ・葉葱 ：小沢地区 山田貴臣さん
- ・トマトソース ：三島ときめき連絡協議会トマトグループ

