



# 令和7年度 12月中学校給食予定献立表



三島市立錦田学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
今月の給食目標は「衛生に配慮した準備をしよう」です。寒く空気が乾燥すると風邪や様々な感染症が流行します。給食の準備は、寒くてもしっかり手洗いをし、マスクをして行うようにしましょう。					
1 (月)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	タラの竜田揚げ (ネギソース)	タラ	根深ねぎ・生姜・にんにく	でん粉 砂糖・でん粉	植物油 ごま油・植物油
	コールスローサラダ		人参 キャベツ・とうもろこし	砂糖	マヨネーズ・ごま (卵不使用)
	ポテトスープ	ベーコン・鶏肉	人参・チンゲン菜 玉葱	じゃが芋 植物油	
2 (火)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	焼き餃子	豚肉	ニラ キャベツ・玉葱・生姜	小麦粉・でん粉・砂糖	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ	人参・チンゲン菜 椎茸・生姜	砂糖・でん粉	植物油
	かき玉スープ	鶏卵 わかめ	ほうれん草 玉葱・えのき茸	でん粉 砂糖・水あめ・でん粉	
3 (水)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	二色丼 ツナそぼろ たまごそぼろ	かつお油漬・大豆・油揚げ 鶏卵	人参 玉葱・筍・椎茸・生姜	砂糖 砂糖	ごま・植物油 植物油
	みそ汁	みそ わかめ	玉葱・えのき茸	じゃが芋	
	リンゴチップ入りロールパン	脱脂粉乳	りんご	小麦粉・砂糖	ショートニング
4 (木)	ロールパン	脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	ショートニング
	牛乳	牛乳			
	ポークビーンズ	豚肉・大豆・みそ	トマトピューレ 人参	玉葱・グリーンピース 砂糖	じゃが芋・小麦粉 植物油
	小松菜のサラダ		小松菜 キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖	植物油・ごま
三島甘藷の日 12月4日、5日を「三島甘藷の日」とし、「三島甘藷サポーター」の皆様から三島市内全学校に三島甘藷(さつまいも)が無償提供されます。品種はホクホク感がおいしい「べにあずま」です。					
5 (金)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	豚キムチ丼	豚肉	人参・にら もやし・玉葱・白菜 にんにく・生姜・りんご		植物油・ごま油
	大学芋			さつまいも・はちみつ 砂糖	植物油・ごま
8 (月)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	ぶりフライ (トマトソース)	ぶり	トマト・バジル 玉葱・にんにく	小麦粉・パン粉 砂糖	植物油 植物油
	さつま芋と大豆のサラダ	大豆	きゅうり	さつま芋・砂糖	マヨネーズ (卵不使用)
	沢煮椀	豚肉	小松菜・人参 大根・えのき茸・根深ねぎ 生姜		
9 (火)	ターメリックライス	トマト煮をごはんにかけて いただきます。		精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	イカのトマト煮	いか・ベーコン・大豆 みそ	トマト・ピーマン 玉葱・しめじ・にんにく	小麦粉・砂糖	植物油
	マカロニスープ	鶏肉・ベーコン	人参 玉葱・セロリー	マカロニ	植物油
	みかんゼリー		みかん缶	ゼリーの素	
10 (水)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	シシヤモの竜田揚げ	ししやも	生姜	でん粉	植物油
	茎わかめのきんぴら	豚肉 茎わかめ	人参	砂糖	ごま・ごま油
	みそ汁	生揚げ・みそ	ほうれん草 白菜	里芋	
11 (木)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	鶏肉のオーロラソース	鶏肉・大豆	玉葱・にんにく	じゃが芋・砂糖・でん粉	マヨネーズ (卵不使用) 植物油
	もやしと胡瓜のサラダ		もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油
	白菜スープ	ベーコン・鶏肉	人参 白菜・玉葱		

【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食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
12 (金)	麦ご飯					精白米・麦		739kcal 27.9g	
	牛乳		牛乳						
	煮込みおでん	さつま揚げ・竹輪 がんもどき	結び昆布 ひじき(がんもどき)	人参 	大根 ごぼう (がんもどき)	里芋・こんにゃく 砂糖	植物油		
	たまごのしょうゆ煮	鶏卵			砂糖				
	れんこんサラダ	まぐろ油漬			キャベツ・れんこん きゅうり	砂糖	マヨネーズ・ごま (卵不使用)		
	のりふりかけ	鰹節	のり	抹茶	椎茸	砂糖・でん粉			
15 (月)	うどん					小麦粉		716kcal 31.4g	
	牛乳		牛乳						
	うどん汁	豚肉・かまぼこ・油揚げ		人参	玉葱・しめじ・椎茸 根深ねぎ	砂糖			
	甘露みしまコロッケ	豆乳				さつま芋・パン粉・砂糖	植物油		
	おひたし	かつお節		ほうれん草	白菜				
16 (火)	麦ご飯					精白米・麦		763cal 26.2g	
	牛乳		牛乳						
	プレーンオムレツ (ケチャップソース)	鶏卵				砂糖・でん粉	植物油		
	青菜のアーモンド和え			トマトビュール	玉葱・えのき茸	砂糖	植物油		
	さつま芋のシチュー	鶏肉・白花生	牛乳	人参	キャベツ 玉葱・エリンギ	砂糖	アーモンド ごま油		
					さつま芋・小麦粉	バター・植物油			
17 (水)	麦ご飯					精白米・麦		769kcal 33.8g	
	牛乳		牛乳						
	さばの香味焼き	さば			にんにく・生姜	砂糖	ごま・ごま油		
	ビーンズサラダ	大豆			キャベツ・きゅうり とうもろこし・枝豆	砂糖	ごま油		
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	人参	もやし・白菜・玉葱	ワンタンの皮	ごま油		
	ヨーグルト		ヨーグルト・寒天			砂糖			
18 (木)	麦ご飯					精白米・麦		824kcal 32.2g	
	牛乳		牛乳						
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉 大豆・レバー		人参・葉ねぎ トマトビュール	筍・にんにく・生姜	砂糖	ごま油・植物油		
	ポテトといんげん豆のり塩	白いんげん豆	青のり			じゃが芋・でん粉	植物油		
	加工小魚		かたくちいわし			砂糖	ごま		
19 (金)	冬至献立								703kcal 30.1g
	わかめ麦ご飯		わかめ			精白米・麦			
	牛乳		牛乳						
	鶏のゆず香味焼き	鶏肉			ゆず	砂糖			
	おひたし			小松菜・人参	キャベツ				
	かぼちゃ入りすいとん汁	豚肉・油揚げ		かぼちゃ・人参	大根・白菜・ごぼう 根深ねぎ	小麦粉・でん粉	ごま油		
22 (月)	麦ご飯					精白米・麦		839kcal 22.4g	
	牛乳		牛乳						
	みしま野菜カレー	豚肉・みそ		★ブロッコリー ★トマト・★人参	玉葱・★大根・★白滝 にんにく・生姜	★里芋・カレールウ	植物油		
	フレンチサラダ	★印の付いた野菜、芋類は 三島市産です。		赤ピーマン	キャベツ・レタス・きゅうり とうもろこし・レモン汁	砂糖	植物油		
	りんごのケーキ	豆乳			りんご・レモン汁	小麦粉・砂糖	アーモンド・植物油		

【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。
- 次回の給食開始は 1月8日(木)です。



#### 【今月の学校給食で使用している地場野菜】

エリンギ・しめじ・・・川原ヶ谷地区の橋内さん  
 さつまいも・・・塚原新田地区の河崎さん  
 白菜・・・三ツ谷新田地区の高橋さん  
 小松菜・・・山田地区の林さん  
 大根・ほうれん草・葉ねぎ・・・小沢地区の山田さん  
 キャベツ・里芋・・・塚原新田地区の杉本さん  
 トマトソース・・・三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さん



#### としこ 年越しそば

ねんまつねんし ぎょうじしよく  
 年末年始の行事食には、  
 新年への願いがこめられています。

