



令和7年 12月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日 曜		献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備 考
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	チキンドリア	鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん バセリ	たまねぎ しめじ	米 小麦粉	tg	844kcal 14% 28.9% 3.3g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		キャロットラペ		ひじき	にんじん	キャベツ コーン にんにく	砂糖	オリーブ油		
		あさりとパスタのスープ	鶏肉 あさり		にんじん	にんにく たまねぎ 白菜	じゃが芋 マカロニ	油		
		アーモンド						アーモンド		
2	火	ご飯					米		828kcal 13.8% 19.3% 2g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		八宝菜	豚肉 かまぼこ うずら卵 いか		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ 白菜	片栗粉	油 ごま油		
		レバーの香り揚げ 2切	豚レバー		バセリ	しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	油 ごま油		
		マンゴーフルーツポンチ				パイナップル もも みかん	マンゴープリン 杏仁豆腐			
3	水	丸パン(スライス)					パン		835kcal 16.7% 35.7% 3.5g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		焼きメンチカツ 【駅伝大会 応援献立】	豚肉 大豆	チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン粉 クラッカー 砂糖	油		
		フレンチサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり	砂糖	油 アーモンド		
		米粉のチャウダー	鶏肉 白いんげん豆 あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん バセリ	たまねぎ しめじ	じゃが芋 米粉	油 クリーム バター		
4	木	みはや(みかん×清見×いよかん)				みはや			814kcal 15.7% 25.8% 2.9g	はし
		こぎつねご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん		米 砂糖	油		
		牛乳		牛乳						
		ししゃものパリパリ揚げ 2個		ししゃものり			ぎょうざの皮	油		
		ツナ入り海草サラダ	まぐろ	わかめ	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油 油 ごま		
5	金	さといもの味噌汁	豆腐		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	里芋		885kcal 11.3% 21.7% 2.4g	はし スプーン
		みかん				みかん				
		北中チキンカレー	鶏肉 うずら卵 白いんげん豆	ヨーグルト スキムミルク	にんじん トマト バジル	しょうが にんにく セロリ たまねぎ りんご	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター クリーム		
		牛乳		牛乳						
		大根とじゃこのサラダ	ハム	しらす干し	にんじん	きゅうり 大根	砂糖	ごま 油 ごま油		
8	月	フルーツカクテル				みかん パイン もも	いちごゼリー ゼリー		802kcal 15.7% 30.5% 1.9g	はし スプーン
		発芽玄米ご飯					米 発芽玄米			
		牛乳		牛乳						
		四川豆腐	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
		ねぎたれのさっぱりナムル	ハム		ほうれんそう にんじん	もやし にんにく しょうが ねぎ	砂糖	ごま油 ごま		
9	火	いりこカシュー		いわし			砂糖	カシューナッツ 油 ごま	856kcal 15.3% 32.7% 3.5g	はし スプーン
		ロールパン					パン			
		牛乳		牛乳						
		白身魚のサルサがけ	たら		トマト	にんにく たまねぎ	片栗粉 砂糖	油 オリーブ油		
		かぼちゃのサラダ		ひじき チーズ	かぼちゃ	きゅうり たまねぎ		油 マヨネーズ		
10	水	ポソレ(メキシコのスープ)	豚肉 ひよこ豆	チーズ		にんにく たまねぎ コーン 白菜 レモン		油	824kcal 14.6% 23.4% 2.8g	はし スプーン
		フルーツヨーグルト(3年生食育出前授業)		ヨーグルト		パイナップル	いちごゼリー 砂糖			
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		レモンから揚げ 2個	鶏肉		バセリ	レモン にんにく たまねぎ	片栗粉	油		
11	木	ほうれん草の納豆あえ	かつおぶし 納豆	のり	ほうれんそう	もやし ねぎ たくあん			873kcal 14.8% 31% 2.9g	はし スプーン
		卵スープ	卵		にんじん 小松菜	たまねぎ コーン ねぎ	片栗粉	油		
		大学芋					さつま芋 油 砂糖 水あめ	ごま		
		ツナそぼろ丼	まぐろ 卵		さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 発芽玄米 砂糖	油		
		牛乳		牛乳						
12	金	かまぼこ入りごまあえ	かまぼこ		ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま	812kcal 12.6% 35.1% 2.3g	はし フォーク
		白菜の味噌汁	油揚げ		大根葉	白菜 ねぎ				
		きなこのプラマンジェ	きなこ ゼラチン	牛乳			砂糖	クリーム		
		えびとブロッコリーのクリームパスタ	ベーコン 白いんげん豆 レンズ豆 えび	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	小麦粉 マカロニ	油 バター		
		牛乳		牛乳						
15	月	ピーツのポテトサラダ	卵	チーズ	にんじん	きゅうり ピーツ	じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ	859kcal 14% 20.5% 2.7g	はし
		北中パン(あんデニッシュ)	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 つぶあん	マーガリン アーモンド		
		ゆめオレンジ(国産オレンジ)				ゆめオレンジ				
		わかめご飯/小いわしフライ		わかめ いわし			米	ごま 油		
		牛乳(ミルクメーカーコーヒ)		牛乳			砂糖			
15	月	おでん	生揚げ かまぼこ 竹輪 うずら卵	昆布	にんじん	大根	こんにゃく 砂糖 じゃが芋		859kcal 14% 20.5% 2.7g	はし
		こまつなとチーズのわさびしょうゆ和え	かつおぶし	チーズ のり しらす干し	小松菜	キャベツ	砂糖			
		ふかし焼き芋					さつま芋			



令和7年 12月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日 曜		献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備 考
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16	火	ご飯					米		819kcal 14.6% 28% 1.9g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグトマト煮込み	豚肉 鶏肉 おから 卵	牛乳		たまねぎ しめじ	パン粉 砂糖 片栗粉	油 バター		
		キャベツのゆずあえ			にんじん	キャベツ ゆず	砂糖	油		
		ぼかぼか卵スープ	鶏肉 豆腐 卵		にんじん 小松菜	しょうが にんにく 白菜 しいたけ きくらげ ねぎ	片栗粉			
		ヨーグルトのジュレ		ヨーグルト		バイン	ジャインマスカットゼリー いちごゼリー 砂糖			
17	水	フレンチトースト	卵	牛乳			パン 砂糖		882kcal 15% 31.9% 3.7g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	豚肉 ベーコン ひよこ豆 大豆	スキムミルク	にんじん トマト	セロリー たまねぎ マッシュルーム	じゃが芋 砂糖	油		
		ほうれん草サラダ	ハム		ほうれんそう	キャベツ コーン	砂糖	油		
		みかん			みかん					
		カシューナッツ						カシューナッツ		
18	木	ご飯					米		860kcal 14.6% 29.3% 2.8g	はし
		牛乳		牛乳						
		チキン南蛮2個 2-1生活	鶏肉 卵	ヨーグルト 牛乳	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ	たまねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖	油 マヨネーズ		
		ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう	コーン		油 バター		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 竹輪	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 里芋	油 ごま油			
		りんご			りんご					
19	金	ご飯					米		808kcal 15.1% 29.3% 2.9g	はし
		牛乳		牛乳						
		鯖の味噌焼き	さば				砂糖	ごま		
		小松菜のからし和え	鶏肉		小松菜	キャベツ もやし				
		沢煮椀	豚肉		にんじん	ごぼう 大根 たけのこ えのきたけ なめこ ねぎ		油		
		手作りふりかけ	ベーコン かつおぶし		大根菜			ごま		
22	月	ミニチーズ 2個	チーズ						846kcal 16.4% 30.7% 3.6g	はし スプーン
		コッペパン					パン			
		牛乳		牛乳						
		ローストチキン 2-1学習	鶏肉			しょうが	塩麹 砂糖 片栗粉			
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃが芋	マヨネーズ		
		ハンガリーシチュー	レンズ豆 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが 白菜	大麦 片栗粉 パン粉 砂糖 マカロニ	油 バター		
クリスマスケーキ(チョコ)	卵				小麦粉 片栗粉 砂糖 水あめ チョコレート	油				
給 食 回 数			16 回		※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。					

給 食 回 数

16 回

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
12月平均栄養量	840	14.6	28.4	2.8	450	125	5.3	638	0.72	0.78	44	7.3
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

★今月の献立より★

❖ 今月も地元農家さんのねぎ・だいこん・ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー・キャベツを使った給食です。

3日(水) 駅伝大会に参加する皆さんが、「メンチカツ」を食べ、勝てるように縁起を担いだ献立。給食室からも応援しています。

みはやは、みかんと清見といよかんを掛け合わせて作られた柑橘類です。

4日(木) 2年4組の歌声班が家庭科の授業で考案した献立を提供します。

9日(火) 旅する昼ご飯はメキシコに旅をします。サルサ(スペイン語: salsa)とはスペイン語で「ソース」を意味します。

10日(水) 2年1組の歌声班と2年3組の学習班が家庭科の授業で考案した献立を提供します。

16日(火) 2年2組の学習班が家庭科の授業で考案した献立を提供します。

17日(水) 2年4組の美化班が家庭科の授業で考案した献立を提供します。

18日(木) 2年1組の生活班が家庭科の授業で考案した献立を提供します。

22日(月) 冬休み前、最後の給食です。2年1組の学習班が家庭科の授業で考案した献立を提供します。

ローストチキンなど、クリスマスにちなんだ献立です。



はしとナプキンは、毎日。
その日のメニューに関係なく、
毎日、持ってきてきましょう。

手洗い・うがい・換気をこまめに行い、
十分な睡眠と栄養をとって
元気に過ごしましょう！
1月の給食は、8日(木)から開始です。

12月22日は冬至です。

一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。

この日を境にして日が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

運盛り



陰の力が極まることされた冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされます。

冬至かぼちゃ



かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏にとれて長期間保存できたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬のりきる栄養源になりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いで生まれた風習とされます。鮮やかな黄色と爽やかな香りが長く寒い冬の生活をリフレッシュします。