



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 シメジ	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				パイん もも みかん	マンゴーブリン 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 シメジ	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 2-4歌声班考案	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 ごま油				
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	カシューなツ油 ごま	856kcal 15.3% 32.7% 3.5g	はし スプーン		
	ロールパン 旅する昼ご飯【メキシコ】					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	ボソレ(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		パイン	いちごゼリー 砂糖					
	ご飯					米					
	牛乳 2-1歌声、2-3学習班考案										
	レモンから揚げ 2個	鶏肉		パセリ	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					さつまいも 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						
	きなこのブラマンジエ	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	ペークン 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 シメジ	小麦粉 マカロニ	油 バター				
	牛乳 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				
15月	北中パン(あんデニッシュ)		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 つぶあん	マーブリン アーモンド	859kcal 14% 20.5% 2.7g	はし		
	わかれご飯/小いわしフライ			大根	こんにくわく 砂糖 じゃが芋						
	牛乳(ミルメークコーヒー)			昆布	にんじん						
	おでん	生揚げ かまぼこ 竹輪 うずら卵	のり	小松菜	キャベツ	砂糖					
	こまつなとチーズのわさびしょうゆ和え	かつおぶし	しらす干し			さつまいも					
	ふかし焼き芋										



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 シメジ	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				
	ぽかぽか卵スープ	鶏肉 豆腐 卵		にんじん 小松菜	しょうが にんにく 白菜 いたけ きくらげ ねぎ	片栗粉					
17 水	ヨーグルトのジェレ		ヨーグルト		パイ	シャインマスカットゼリー いちごゼリー 砂糖		882kcal 15% 31.9% 3.7g	はし スプーン		
	フレンチトースト	卵	牛乳			パン 砂糖					
	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						
18 木	カシューなッツ						カシューナッツ	860kcal 14.6% 29.3% 2.8g	はし		
	ご飯	2-1生活班考案				米					
	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 バセリ	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				
19 金	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	808kcal 15.1% 29.3% 2.9g	はし		
	りんご				りんご						
	ご飯					米					
	牛乳		牛乳								
	鯖の味噌焼き	さば				砂糖	ごま				
22 月	小松菜のからし和え	鶏肉		小松菜	キャベツ もやし			846kcal 16.4% 30.7% 3.6g	はし スプーン		
	沢煮椀	豚肉		にんじん	ごぼう 大根 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		大根葉			ごま				
	ミニチーズ 2個	チーズ									
	コッペパン	2-1学習班考案				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				
	ハンガリーシュュー	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	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。

	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、「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) 旅する屋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、持ってきましょう。

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「一陽來復」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



陰の力が極まる冬至の日に、陰と陽の力の深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起を担いだ風習とされています。

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、昔の人にとても寒い冬を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。

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。