

# 12月 学校給食献立予定表（中学校）

令和7年度

塩谷町立学校給食センター

日付		献立名	主 な 材 料（※使用量が少 ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）				栄 養 価		
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		肉・魚・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻等	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖類	油脂		
1 月	主食	ごはん					米		831
	主菜	◇●揚げ餃子（2個） 酢しょうゆかけ	鶏肉 豚肉 大豆		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖	ごま油	27.0
	副菜	▲切り干し大根の和え物	ささみ		にんじん	切干大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま油 ごま	25.8
	副菜	○●冬瓜と卵のスープ	豆腐 たまご		小松菜	とうがん しいたけ ねぎ しょうが	でんぷん	ごま油	2.3
	その他	ラフランスゼリー				ラフランス果汁	砂糖		
2 火	主食	◇☆ココア揚げパン					パン ココア 砂糖	油	842
	主菜	○ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれんそう		でんぷん	油	29.8
	副菜	ハムのマリネ	ハム			きゅうり だいこん		ドレッシング	40.7
	副菜	◇☆●ブラウンシチュー	牛肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも ルウ	油 生クリーム	3.1
	主菜	セルフタコライス（ごはん）					米		809
3 水	主菜	（●タコミート）	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油	29.2
	副菜	（◇☆●チーズキャベツ）		チーズ		きゃべつ		ドレッシング	20.3
	副菜	●肉団子入り春雨スープ	豚肉 鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	はるさめ	油	2.6
	その他	みかんのジュレ				みかん果汁	砂糖		
	主菜	◇☆シェルパン					パン		793
4 木	主菜	★◇●えびカツ ●卵不使用タルタルソース	えび				パン粉 米粉	油	31.4
	副菜	きゃべつサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり		ドレッシング	31.2
	副菜	◇☆コーンとしろいんげんのポタージュ	ウインナー いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	ルウ	バター	3.4
	主菜	ごはん					米		785
	主菜	赤魚の米麹焼き	アカメヌケ						32.8
5 金	副菜	●切干大根の煮物	さつまあげ 油あげ		にんじん	切干大根 しいたけ （こんにゃく）	砂糖	油	17.7
	副菜	☆どさんこ汁	豚肉 みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ コーン ねぎ	じゃがいも	バター	2.8
	主菜	ごはん ▲ふりかけ					米		745
	主菜	●納豆	納豆						31.8
	副菜	●ゆかりあえ		しらす	にんじん	もやし きゃべつ えだまめ			16.3
8 月	副菜	おでん	さつま揚げ ちくわ がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん （こんにゃく）	砂糖		3.1
	主菜	◇☆ナン					ナン		794
	主菜	◇☆●キーマカレー	豚肉 大豆 いんげん豆		にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ルウ	油	29.6
	副菜	春雨サラダ	ハム			きゅうり きゃべつ もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	21.6
	その他	フロースンパイン				パイナップル			2.8
10 水	主菜	ごはん					米		824
	主菜	◇●▲にらまんじゅう（2個）	豚肉		にら	きゃべつ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 大豆粉	ごま油	34.0
	副菜	▲大根サラダ		わかめ	ブロッコリー	だいこん		ドレッシング	21.2
	副菜	●マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん にら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でんぷん	ごま油	2.9
	主菜	◇☆チーズパン		チーズ			パン		833
11 木	主菜	●ささみカツ	鶏肉				じゃがいも 米粉 砂糖	油	36.0
	副菜	◇☆ほうれん草クリームスープ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ルウ	油	29.9
	その他	■フルーツゼリーボンチ				もも りんご みかん アロエ	砂糖 ゼリー		2.7
	主菜	ごはん					米		798
	主菜	鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉			たまねぎ にんにく レモン りんご	砂糖 でんぷん	油	34.8
12 金	副菜	▲●春菊のツナあえ	ツナ		春菊 ほうれん草	きゃべつ		ノンエッグマヨネーズ ごま	23.1
	副菜	●湯葉とわかめのみそ汁	湯葉 みそ	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ	じゃがいも		2.6
	主菜	ごはん					米		827
	主菜	○彩り野菜のたまごやき	たまご 豚肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ	砂糖		33.0
	副菜	▲にらの和風あえ			にら にんじん いんげん	もやし		ごま ドレッシング	25.3
15 月	副菜	●生揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ビーマン	きゃべつ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖	油	2.3
	主菜	キムチうどん（うどんどん）					うどん		784
	副菜	（うどんつゆ）	豚肉		にんじん にら	ねぎ えのきたけ はくさい にんにく		ごま油	29.9
	主菜	●チキンナゲット（3個）	鶏肉 おから			にんにく しょうが	米粉	油	34.1
	副菜	▲●ちくわのごまドレあえ	ちくわ		ブロッコリー	もやし コーン		ドレッシング	3.6
16 火	その他	◇☆チーズドック	たまご	チーズ			小麦粉 砂糖	油	
	主菜	ごはん					米		869
	主菜	◇☆●バターチキンカレー	鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	ルウ 砂糖	油 バター 生クリーム	28.7
	副菜	▲ひじきと豆のサラダ	いんげん豆 ひよこ豆	ひじき	ブロッコリー	だいこん きゅうり		ドレッシング	25.9
	その他	●豆乳とココアのデザート	豆乳				砂糖 ココア		2.2
18 木	主菜	◇☆いちごパン					パン		796
	主菜	◇ハニーマスタードチキン	鶏肉				はちみつ		36.7
	副菜	海藻サラダ		わかめ	にんじん	だいこん コーン （こんにゃく）		ドレッシング	27.4
	副菜	◇☆トマトクリームシチュー	ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ	じゃがいも ルウ	油 生クリーム	2.8
	主菜	ごはん					米		849
19 金	主菜	▲さばのごまケチャップソース	さば			しょうが	でんぷん 米粉 砂糖	油 ごま	33.2
	副菜	ツナのり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		27.3
	副菜	●さつまいも汁	油揚げ みそ		小松菜	ねぎ	さつまいも		2.9
	主菜	ごはん のり佃煮		のり			米		826
	主菜	シイラのゆずみそ焼き	シイラ みそ			ゆず	砂糖		36.0
22 月	副菜	◇○▲ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ドレッシング ごま	21.2
	副菜	◇●ほうとう汁	鶏肉 油あげ みそ		かぼちゃ にんじん	ねぎ しいたけ	ほうとう	油	2.4
	主菜	◇ツナとトマトのスパゲティ	ツナ		トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ	オリーブ油	782
	主菜	たらのアヒージョ風	すけそくだら		パセリ	たまねぎ にんにく		オリーブ油	32.4
	副菜	◇☆●ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー	きゃべつ コーン		ドレッシング	36.6
23 火	その他	●お米のガトーショコラ	豆乳				砂糖 米粉 ココア	油	2.0
	主菜	ごはん					米		778
	主菜	ユーリンチー	鶏肉			ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油	32.6
	副菜	●▲中華くらげあえ	くらげ		にんじん	きゅうり だいこん		ごま ごま油	23.6
	副菜	●小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜	えのきたけ たまねぎ			2.9
クリスマス 献立	主菜	◇☆バターロールパン					パン		786
	主菜	●◇ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖		31.5
	副菜	ツナレモンサラダ	ツナ			きゃべつ きゅうり コーン レモン汁			34.0
	副菜	◇○☆●ラビオリスー	鶏肉 たまご	チーズ	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム ロマネスコ	小麦粉 パン粉	オリーブ油	2.7
	その他	クリスマスセレクトデザート	※◇○☆●ロールケーキ、●チョコケーキ（米粉使用）、いちごゼリーの中から自分で選んだもの1つ						

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・ねぎ・にら・だいこん・さつまいも・とうがん・にんじん・しゅんぎく・はくさい

【食物アレルギー表示】◇小麦（微量成分を除く） ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類（くるみ・アーモンド等） ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品（みそを除く） ■もち

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんばく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満

今月の平均 エネルギー：812kcal たんばく質：32.1g 脂質：26.4g 食塩相当量：2.8g

※ 実際の摂取量には個人差があります。