

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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		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 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小魚・海藻等	3群 飲用牛乳 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも類・砂糖類	6群 脂質 油脂		
1月	主食 ごはん						米	831	
	主菜 ◇●揚げ餃子(2個) 醋じょうゆかけ	鶏肉 豚肉 大豆		にら	きやべつ たまねぎ ショウガ	小麦粉 でんぶん 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 ショウガ	でんぶん	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月	主食 ◇☆ココア揚げパン						パン ココア 砂糖	842	
	主菜 ○ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれんそう			でんぶん	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	
3月	主食 セルフタコライス(ごはん)						米	809	
	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		きやべつ		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 だけのこ えのきだけ ねぎ	はるさめ	油	2.6	
4月	その他 みかんのジュレ				みかん果汁	砂糖			
	主食 ◇☆シェルパン						パン	793	
	主菜 ★◇●えびかつ ●卵不使用タルタルソース	えび					パン粉 米粉	31.4	
	副菜 きやべつサラダ			にんじん	きやべつ きゅうり		ドレッシング	31.2	
5月	副菜 ◇☆コーンとしろいんげんのボタージュ	ワインナー 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	
	主食 ごはん						米	785	
	主菜 赤魚の米麹焼き	アカメ又ケ						32.8	
	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	
6月	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	
	主食 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 きやべつ えだまめ			16.3	
7月	副菜 おでん	さつまあげ 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	
	主食 ◇☆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 ピーマン	たまねぎ ショウガ 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 きやべつ もやし	はるさめ	ごま油	21.6	
8月	その他 フローズンパイナップル				パイナップル			2.8	
	主食 ごはん						米	824	
	主菜 ◇●▲にらまんじゅう(2個)	豚肉		にら	きやべつ ねぎ にんにく ショウガ	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	
9月	副菜 ●マー婆ー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん にら	だけのこ ねぎ ショウガ にんにく しいたけ	砂糖 でんぶん	ごま油	2.9	
	主食 ◇☆チーズパン		チーズ				パン	833	
	主菜 ●ささみカツ	鶏肉					じゃがいも 米粉 砂糖	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	
10月	その他 ■フルーツゼリーポンチ				もも りんご みかん アロエ	砂糖	ゼリー	2.7	
	主食 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	でんぶん	34.8	
	副菜 ●春菊のツナあえ	ツナ		春菊 ほうれん草	きやべつ			ノンエッグマヨネーズ ごま	
11月	副菜 ●湯葉とわかめのみぞ汁	湯葉 みそ	わかめ	にんじん	ねぎ えのきだけ	じゃがいも		2.6	
	主食 ごはん						米	827	
	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	でんぶん	33.0	
	副菜 ●春菊のツナあえ	ツナ		春菊 ほうれん草	きやべつ			25.3	
12月	副菜 ●湯葉とわかめのみぞ汁	湯葉 みそ	わかめ	にんじん	ねぎ えのきだけ	じゃがいも		2.3	
	主食 ごはん						米	827	
	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	でんぶん	34.8	
	副菜 ●春菊のツナあえ	ツナ		春菊 ほうれん草	きやべつ			23.1	
13月	副菜 ●さつまいも	さつまいも		にんじん	ねぎ えのきだけ	じゃがいも		2.6	
	主食 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			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	
14月	副菜 ●生揚げと豚肉のみぞ炒め	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ピーマン	きやべつ たまねぎ だけのこ ショウガ にんにく	砂糖	油	2.3	
	主食 キムチうどん(ぐうどん)						うどん	784	
	副菜 (うどんつゆ)	豚肉		にんじん にら	ねぎ えのきだけ 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 ショウガ	米粉	油	34.1	
15月	副菜 ▲●ちくわのごまドレ添え	ちくわ		ブロッコリー	もやし コーン		ドレッシング	3.6	
	その他 ◇☆○チーズドック	たまご	チーズ			小麦粉 砂糖	油		
	主食 ごはん						米	869	
	主菜 ◇☆●バーチキンカレー	鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマト	ショウガ 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	
16月	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	
	主食 ◇☆いちごパン						パン	796	
	主菜 ◇ハニーマスターーチキン	鶏肉					はちみつ	36.7	
17月	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	
	主食 ごはん						米	849	
	主菜 ▲さばのごまケチャップソース	さば			ショウガ	でんぶん 米粉 砂糖	油 ごま	33.2	
18月	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	
	冬至献立	主食 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	
19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	
	主食 ◇ツナとトマトのスパゲティ	ツナ		トマト にんじん バセリ	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	すけそだら		バセリ	たまねぎ にんにく		オリーブ油	32.4	
20月	副菜 ◇☆●プロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー	きやべつ コーン		ドレッシング	36.6	
	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	
	主食 ごはん						米	778	
	主菜 ユーリンチー	鶏肉			ねぎ にんにく ショウガ	砂糖	ごま油	32.6	
21月	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 ●小松菜のみぞ汁	豆腐 みそ		小松菜	えのきだけ たまねぎ			2.9	
	クリスマス 献立	主食 ◇☆バーロールパン					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 ショウガ	砂糖		31.5	
22月	副菜 ツナレモンサラダ	ツナ			きやべつ きゅうり コーン レモン汁			34.0	
	副菜 ◇○☆●ラビオリースープ	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 ロマネスク	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、●チョコレート (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・しゅんきく・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 たんぱく質: 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 たんぱく質: 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。