



令和7年度

12月給食予定献立表

宝木中学校

給食回数・18回
(米13回・パン麺5回)

基準値

日曜	学校園	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		主に体のエネルギーになる食品群		その他	たんぱく質 30g 脂質 25g 塩分 2.5g
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類		
1月		ごはん 牛乳 照り焼き肉だんご ごまあえ 豚肉と大根の煮物	鶏肉・豚肉・大豆 豚肉・うすら卵	牛乳		玉ねぎ・生姜・レモン ほうれん草・にんじん 大根・ねぎ・生姜・こんにゃく	米 片栗粉 砂糖 砂糖			842 34.1 25.1 2.6
2火		ごはん 牛乳 えびいか入かきあげ } のせて、「かきあげ丼」 ゆかりあえ 打ち豆汁 福井県の郷土料理	いか・えび 大豆・油揚げ・みそ	牛乳	にんじん・春菊 ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ・もやし・しそ 大根・ごぼう・まいたけ・ねぎ	米 小麦粉 里芋	米油		865 29.2 25.6 2.7
3水		シナモンシュガートースト 牛乳 ミネストローネスープ フルーツヨーグルト	豚肉・豆・パセリ・あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ・セロリ みかん・パイナップル・もも・ぶどう	パン・砂糖 じゃがいも・マカ 砂糖・ナッツ	マーガリン	ナッツ	850 30.5 26.3 2.3
4木		麦入りごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 にんにく醤油あえ 肉じゃが ぶりかけ	卵 昆布	牛乳	にんじん ほうれん草・にんじん	玉ねぎ キャベツ・にんにく 玉ねぎ・生姜・しらたき	米・麦 砂糖・でん粉		唐辛子	877 30.1 23.0 2.7
5金		麦入りごはん 牛乳 三色丼の具 せんべい汁 青森・岩手の郷土料理 みかん	鶏肉・卵 豚肉	牛乳 煮干粉	ほうれん草 にんじん・三つ葉	生姜 大根・ねぎ・まいたけ・たまごだ みかん	米・麦 砂糖 ごぼう 小麦粉	サラダ油	(鰹節)	901 39.4 23.4 2.5
8月		麦入りごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ からしあえ 道産子汁		牛乳	かぼちゃ 小松菜・にんじん		米・麦 じゃがいも・小麦粉 ごま	米油	洋辛子	871 32.0 24.7 3.0
9火		お弁当の日	・自分で作ったお弁当 ・牛乳		自分で作ったお弁当を「お・い・し・そ・う」の観点でみてみましょう。 3年生は9年間の総まとめです。料理で脳が活性化するので、がんばって！					
10水		パン フォーククリーム 牛乳 じゃがいもと鶏肉のケチャップあえ ひじきと卵のスープ アセロラゼリー	鶏肉 卵・豆腐・パセリ	牛乳 ひじき	トマト・パセリ ほうれん草・にんじん	玉ねぎ・生姜・レモン アセロラ果汁	パン フォーククリーム じゃがいも・でんぷん 砂糖	米油	ケチャップ 鶏ガラ	882 37.2 31.3 3.3
11木		ごはん 牛乳 厚揚げのゆずみそ焼き おひたし いものこ汁 地産地消 ゆず と小松菜	厚揚げ・みそ 鰹節 鶏肉	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	ねぎ・ゆず もやし・白菜 大根・ごぼう・ねぎ・こんにゃく	米・麦 砂糖			798 31.5 20.0 2.5
12金		五穀ごはん 牛乳 冬野菜のカレー 切干大根と塩昆布のサラダ ヨーグルト 地産地消 栃木の切干大	豚肉 昆布	牛乳 ヨーグルト	にんじん 水菜・にんじん	大根・玉ねぎ・しめじ・ごぼう・ねぎ 切干大根・キャベツ	米・雑穀 にんにく 里芋 ごま	サラダ油	香辛料	838 28.7 17.9 2.1
15月		麦入りごはん 牛乳 八宝菜 春雨中華スープ マスカットゼリー	豚肉・うすら卵・いか・かまぼこ 魚ソーセージ	牛乳	にんじん・ピーマン 青梗菜・にんじん	白菜・玉ねぎ・しいたけ・竹の子・生姜 もやし・きくらげ マスカット	米 でん粉 春雨 砂糖	ごま油	オリーブオイル	846 33.3 21.0 2.6
16火		ごはん 牛乳 サーモンフライ おひたし 炒り豆腐 地産地消 白菜・小松菜	サーモン 豆腐・豚肉・あさり	牛乳 あおさ	小松菜・にんじん にんじん・葉ねぎ	白菜・もやし 玉ねぎ・まいたけ	米・麦 小麦粉 砂糖	米油		888 39.9 26.2 2.8
17水		バターロールパン 牛乳 ボークシチュー ゆで野菜		牛乳 チーズ	にんじん・パセリ ブロッコリー・にんじん	玉ねぎ・セロリ コーン・ロマネスコ・玉ねぎ	パン じゃがいも・小麦粉 ドレッシング	バター サラダ油		796 30.0 25.1 3.1
18木		麦入りごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 春雨サラダ 厚揚げと野菜の煮つけ	鶏肉 厚揚げ	牛乳		生姜・にんにく ほうれん草・にんじん にんじん・いんげん	米・麦 でんぷん・砂糖		鶏	887 34.4 31.1 2.2
19金		チーズパン 牛乳 焼きそば トックスープ 手作りココアプリン	豚肉・ちくわ 卵・ハム	チーズ・牛乳	にんじん・にら 青梗菜・にんじん	キャベツ・もやし・しいたけ ねぎ・たまご茸	パン 麺 トック 砂糖	サラダ油 ココア	ソース	795 31.8 24.2 3.2
22月		ごはん 牛乳 白身魚のゆずみそ焼き 冬至 磯辺あえ かぼちゃのそぼろ煮	シイラ・みそ 鶏肉	牛乳 のり		ゆず 小松菜 白菜・もやし 枝豆・しょうが	米 でん粉・砂糖			812 34.4 18.3 2.0
23火		麦入りごはん 牛乳 いわしの蒲焼 または たらの蒲焼 浅漬け けんちん汁 かぼちゃプリン または カスタードスープ	いわし または たら 豆腐・みそ	牛乳	にんじん にんじん・小松菜	きゅうり・キャベツ 大根・ごぼう・ねぎ・こんにゃく	米・麦 でん粉・砂糖 里芋	米油 ごま	(鰹節)	870 32.2 26.0 2.3
24水		ミルクツイストパン 牛乳 タンドリーチキン ゆで野菜 ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんにく・生姜 小松菜・にんじん	玉ねぎ・セロリ ロマネスコ もやし・白菜・ねぎ・メンマ・生姜	パン ワンタン		香辛料 オリーブオイル	784 40.2 23.1 3.5
25木		ジャンバラヤ 牛乳 ハンバーグ 海藻サラダ 洋風卵スープ いちごプリン	カツオソーセージ 豚肉・鶏肉 卵・魚ソーセージ 豆乳	牛乳	ピーマン・パプリカ にんじん	玉ねぎ・コーン・にんにく 玉ねぎ キャベツ・もやし	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	チリソース オリーブオイル	886 32.3 29.8 3.2

都合により献立を変更する場合があります。

今月の平均 カルシウム:440mg 鉄分4.4mg

★9日(火)は「お弁当の日」です。

「お弁当」「はし」「学習プリント」を忘れずに！！ テーマに沿って、自分の力で
できることに挑戦しましょう！

この活動は、「自分の身体を自分で管理できること」につながる活動です。自己
管理能力は物事を成功に導く時に必要になることです。身に付けましょう！

生活習慣が乱れると体調を崩しやすくなります。年末年始も食事をしっかりと、学校が始める前に、生活のリズムを整えておきましょう。

冬休み明けの給食は1月8日(木)から ご飯・チキンカレー・ゆで野菜・ヨーグルトの予定をしています。