

令和7年 12月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	献立名			材 料 名						栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネ ル ギー kcal	たん ぱ く 質g	脂 質g	食 塩g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	ごはん お魚ふりかけ	牛 乳	肉じゃが はりはり漬け	豚肉 さつまあげ	牛乳 昆布	にんじん みずな	たまねぎ グリーンピース 切干大根	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	721	27.3	14.9	2.1
2	火	ごはん	牛 乳	チャブチェ ポークしゅうまい	牛肉 豚肉 しゅうまい	牛乳	ねぎ にんじん にら	にんにく たまねぎ たけのこ しめじ	米 さとう はるさめ	ごま油 ごま 油	825	28.8	29.3	2.2
3	水	揚げパン	牛 乳	肉団子スープ さつまいものカレーサラダ	ミートボール チキンハム	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン さとう はるさめ さつまいも	油 マヨネーズ	783	23.9	35.1	3.5
4	木	ごはん	牛 乳	さばの塩焼き ブロッコリーのおかか和え 厚揚げのみそ汁	さば かつお節 厚揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	大根 えのきたけ	米		716	32.8	21.2	2.9
5	金	ごはん	牛 乳	高野どうふの卵とじ きゅうりとわかめの酢の物	とり肉 高野どうふ 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ すだち	米 じゃがいも さとう	油	746	31.1	20.7	2.9
8	月	ごはん ひじきのり	牛 乳	キムチチゲ たまごやき	とうふ 豚肉 みそ たまごやき	牛乳 ひじきのり	にんじん にら	キムチ 白菜 大根 エリンギ もやし にんにく	米 こんにゃく さとう	油 ごま油	771	29.0	28.0	3.8
9	火	(ごはん)	牛 乳	バターチキンカレー ハムサラダ	とり肉 チキン・ポークハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり キャベツ	米 じゃがいも	油 バター ドレッシング	803	27.4	25.3	3.1
10	水	減量プレーン パン 大豆チョコペースト	牛 乳	いかとたらこのスパゲッティ 中華風和え物	たらこ いか とりささみ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ	食パン スパゲッティ さとう	バター ごま油 マヨネーズ 大豆チョコペースト	784	33.4	32.6	4.5
11	木	ごはん	牛 乳	とり肉の香味焼き 小松菜のごま和え 大根のみそ汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜 にんじん	しょうが にんにく もやし 大根 えのきたけ	米 さとう	ごま	706	31.8	22.0	3.3
12	金	ごはん	牛 乳	豚肉とにらの炒め物 揚げぎょうざ	豚肉 ぎょうざ	牛乳	にら にんじん	にんにく たけのこ エリンギ もやし たまねぎ キャベツ	米	油	748	30.6	22.9	2.2
15	月	ごはん	牛 乳	みそおでん 枝豆とコーンの和え物	牛肉 さつまあげ 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん	大根 れんこん 枝豆 コーン	米 じゃがいも こんにゃく さとう	ごま油	768	26.3	20.3	3.1
16	火	ごはん	牛 乳	豚肉と大根の煮物 焼きししゃも こんぶ和え	豚肉 さつまあげ	牛乳 ししゃも 塩昆布	にんじん ねぎ	大根 しいたけ グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり	米 さとう	油 ごま油 ごま	758	36.2	23.7	3.1
17	水	プレーンパン	牛 乳	クリームシチュー ごぼうとひじきのサラダ	とり肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース ごぼう コーン	食パン じゃがいも	バター ごま ドレッシング	753	28.4	34.0	3.5
18	木	(ごはん)	牛 乳	他人どんぶり なます	豚肉 卵 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ 大根 きゅうり ゆず	米 さとう		712	30.8	18.3	2.9
19	金	ごはん	牛 乳	手作りチキンカツ ゆでやさい バックソース 水ぎょうざスープ	とり肉 水ぎょうざ	牛乳	にんじん	キャベツ 白菜 たまねぎ しいたけ コーン	米 小麦粉 パン粉	油	811	30.5	25.4	2.7
22	月	チキンライス	牛 乳	冬野菜のポトフ とり肉と野菜のつくね クリスマスケーキ	とり肉 ウィンナー とりと野菜のつくね	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリーンピース かぶ 白菜	米 じゃがいも クリスマスチョコ ケーキ	油	799	30.3	23.5	4.1
23	火	ごはん	牛 乳	かぼちゃと厚揚げの煮物 シャッキリごま和え	とりひき肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが たまねぎ れんこん もやし	米 さとう	油 ごま	753	29.2	18.3	2.4

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。