



# 令和7年12月献立予定表（中学校）



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ  ん  だ  て  め  い	お も な  ん  ざ い り  よ う						加リー (kcal) タンパク(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製 体をつくるものになる	牛乳・乳製品 小魚・海藻類	緑黄色 野菜 体の調子を整える	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類 エネルギーのもとになる	油脂類 種実類	
1 (月)	ごはん 牛乳 鮭のごまみそがけ 春菊のあえ物 具だくさん汁	さけ みそ あつあげ ちくわ	牛乳	にんじん ごまつな しゅんぎく ねぎ	もやし だいこん	こめ さとう さつまいも	ごま ごまあぶら	710 31.9
2 (火)	根菜カレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ	とりにく ハム	牛乳	にんじん ほうれんどう グリーンピース どうもろこし	にんにく たまねぎ れんこん キャベツ	こめ おぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールー こんにゃく	780 25.1
3 (水)	【日本味めぐり献立～愛知県～】 ソフト麺あんかけスパゲティ 牛乳 赤じそサラダ 鬼まんじゅう	ぶたにく ウインナー とりにく	牛乳	にんじん ピーマン あかじそ きゅうり	にんにく たまねぎ はくさい だいこん	ソフトめん かたくりこ さとう おにまんじゅう	あぶら	781 34.5
4 (木)	ごはん 牛乳 メンチカツソースがけ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	メンツカツ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー いんげん	だいこん キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	803 25.9
5 (金)	ぎゅうにく ま はるさめ す もの やさい 春雨の酢の物 野菜つみれのみそ汁	ぎゅうにく どうふ みそ やさいつみれ	牛乳 こうやどうふ	にんじん えだまめ ねぎ チンゲンサイ はくさい	しょうが ごぼう だいこん たまねぎ	こめ こんにゃく はるさめ さとう	あぶら ごま	715 28.1
8 (月)	ちゅうかどん 中華丼 牛乳 卵わかめスープ いもけんぴパリッシュ	ぶたにく やきぶた たまご さつまあげ	牛乳 こざかな わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし	にんにく たまねぎ はくさい しょうが	こめ おぎ かたくりこ さつまいも	ごまあぶら	738 29.0
9 (火)	ごはん 牛乳 あじのおろしだれかけ ごま酢みそあえ 田舎汁	あじ ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんどう れんこん しろねぎ	しょうが キャベツ はくさい だいこん	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	787 32.4
10 (水)	みそけんちんうどん 牛乳 たくあんあえ りんご	とりにく あぶらあげ どうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ ごまつな たくあん	だいこん キャベツ もやし りんご	うどん さといも	ごまあぶら	734 29.0
11 (木)	ごはん 牛乳 よだれどおり 系寒天の中華あえ 五目スープ	とりにく ぶたにく ハム	牛乳 いとかんてん	にんじん チンゲンサイ にら しょうが	しろねぎ だいこん はくさい にんにく きくらげ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら	750 33.0
12 (金)	スイートポテトパン 牛乳 はなやさい しろ まめ どうにゅう 花野菜と白いんげん豆の豆乳クリーム煮 ツナサラダ	とりにく ウインナー どうにゅう ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー どうもろこし きゅうり	たまねぎ カリフラワー キャベツ	スイートポテトパン こめ さとう しろいんげんまめ	あぶら だいたバター	771 35.6
15 (月)	ごはん 牛乳 キャベツ入り平つくね 切干大根の炒め煮 さつま汁	とりにく みそ キャベツ きりぼしだいこん さつまあげ	牛乳	にんじん ごまつな ねぎ	ごぼう たまねぎ きりぼしだいこん	こめ さとう こんにゃく さつまいも		725 25.4
16 (火)	【クリスマス献立】 チキンライス 牛乳 星のコロッケ 冬野菜ポトフ セレクトクリスマスケーキ(いちごケーキ or チョコケーキ)	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	にんにく たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも コロッケ ケーキ	あぶら	854 28.0
17 (水)	【お誕生日給食】 ちゃんぽんめん 牛乳 バンバンジー マーラーカオ	ぶたにく かまぼこ とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ キャベツ しょうが	にんにく だいこん どうもろこし もやし きゅうり	ちゅうかめん さとう くらざとう ホットケーキミックス	ごまあぶら ごま あぶら	826 35.7
18 (木)	わかめごはん 牛乳 豚肉と大根の生姜煮 錦糸卵の甘酢あえ	ぶたにく あつあげ きんしたまご	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ほうれんどう	しょうが だいこん キャベツ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう		758 31.0
19 (金)	ごはん 牛乳 ひらめの竜田揚げ おひたし ふきよせ汁	ひらめ ぶたにく あぶらあげ ちくわ	牛乳	にんじん ごまつな ねぎ	はくさい しょうが しめじ もやし	こめ かたくりこ さといも さとう	あぶら こんにゃく	716 30.6

\*学校給食摂取規準 生徒(12～14歳) 830kcal ±10%以内のエネルギー量になるように  
しています。たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。  
\*献立は都合により変更することがあります。

毎日の給食の写真や給食の  
情報を見ることができます。



## 冬休みの食生活～10のポイント



楽しい冬休みを過ごしてね♪



た (食) べすきに気を つけよう	の (飲) み物は甘くない ものを選びよう	し っかり手を洗って から食事をしよう	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう	ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで 食べよう	や さい(野菜)を たっぷり食べよう	す ずんで、おうちの人 のお手伝いを しよう	み んなで食卓を囲む 機会をつくろう	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう