



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	おもなざいりよう						カリー-(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 体をつくるもとになる	牛乳・乳製品 小魚・海藻類	緑黄色 野菜	他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	
1(月)	ごはん 牛乳 鮭のごまみそがけ しゅんぎく もの ぐじる 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 こまつな しゃんぎく ねぎ	もやし だいこん	ごめ 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 ほうれんそう グリンピース とうもろこし	ににく たまねぎ れんこん キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ 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 おに 鬼まんじゅう	ぶたにく ワインナー とりにく	牛乳	にんじん ピーマン あかじそ きゅうり	ににく たまねぎ はくさい だいこん	ソフトめん かたりこ 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 やさしい ブロックコリーのサラダ 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 ブロックコリー いんげん	だいこん キャベツ	ごめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	803 25.9
5(金)	牛肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 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 とうふ みそ やさいつみれ	牛乳	にんじん えだまめ チングンサイ はくさい	しょうが ごぼう だいこん たまねぎ	ごめ こんにゃく はるさめ さとう	あぶら ごま	715 28.1
8(月)	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	にんじん ねぎ チングンサイ もやし	ににく たまねぎ はくさい しようが	ごめ むぎ かたりこ さつまいも	ごまあぶら	738 29.0
9(火)	ごはん 牛乳 あじのおろしたれかけ ごま酢みそあえ いなかじる 田舎汁	あじ ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう れんこん しろねぎ	しょうが キャベツ はくさい だいこん	ごめ さとう じゃがいも かたりこ	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 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな 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 チングンサイ にら しようが	しうねぎ だいこん はくさい	ごめ さとう じゃがいも かたりこ	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 とうにゅう 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 ワインナー とうにゅう ツナ	牛乳	にんじん ブロックコリー とうもろこし 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 ごめこ さとう しおいんげんまめ	あぶら だいすバター	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 キャベツ入りひらつくね さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう たまねぎ きりばしだいこん	ごめ さとう こんにゃく さつまいも	ごまあぶら	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 ワインナー	牛乳	にんじん いんげん ブロックコリー	ににく たまねぎ はくさい	ごめ 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 チングンサイ キャベツ	ににく だいこん とうもろこし しようが もやし きゅうり	ちゅうかめん さとう くろぞうどう 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 ほうれんそう	しょうが だいこん キャベツ	ごめ 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 こまつな ねぎ	はくさい しょうが しめじ もやし	ごめ かたりこ 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。



楽しい冬休みを過ごしてね♪

