

令和7年度 12月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g
				魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類			
1	月	○	旬の食品を使った献立（かぶ） 麦ごはん いわしのおかか煮 かぶの酢の物 カレー風肉じゃが	いわし 牛肉	牛乳 昆布	人参 いんげん	かぶ かぼす 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	801	26.5	23.3
2	火	○	食品について知ろう！（厚揚げ） 麦ごはん ジャージャン豆腐 春雨の炒め物 りんご	豚肉 厚揚げ 赤みそ 鶏肉	牛乳	人参 なら 小松菜	玉ねぎ れんこん 筍 エリンギ こんにゃく にんにく しょうが 深ねぎ りんご	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	菜種油 ごま油	773	25.7	21.1
3	水	○	かみかみ献立 麦ごはん さばのマスタード焼き 金平ごぼう わかめすまし汁	さば 牛肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 筍 えのき	米 麦 砂糖	菜種油	762	29.2	27.4
4	木	○	食品について知ろう！（セロリ） 麦ごはん セロリのふりかけ 大豆の揚げ煮 春雨スープ	かつお節 大豆 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	セロリ 玉ねぎ	米 麦 でん粉 さつまいも 砂糖 春雨	ごま油 いりごま 菜種油	867	31.5	30.3
5	金	○	衛生に気を付ける献立 ハニートースト ブロッコリーとささみのサラダ 豆腐のミートソース煮 ヨーグルト	鶏肉 豆腐 牛肉 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 人参	レモン きゅうり 玉ねぎ えのき グリンピース にんにく	食パン 砂糖 蜂蜜 でん粉	バター ノンエッグマヨ オリーブ油 菜種油	790	35.0	33.1
8	月	○	郷土料理（山梨県） 麦ごはん ししゃもフリッター 青のり和え ほうとう	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 青のり	水菜 人参 かぼちゃ	もやし しめじ なめこ はくさい 深ねぎ	米 麦 砂糖 やせうま	菜種油	842	28.9	28.5
9	火	○	ファイバー献立 麦ごはん 豚肉おろし煮 茎わかめの金平 豆乳汁	豚肉 牛肉 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん 赤ピーマン 絹さや	大根 こんにゃく 木耳 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま油	754	34.5	23.6
10	水	○	旬の食品を使った献立（白菜） キムタクごはん さんまの生姜煮 根菜サラダ 白菜のみそ汁	豚肉 さんま ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	水菜 ねぎ	キムチ たくあん ごぼう れんこん はくさい 玉ねぎ えのき 干びょう	米 麦 砂糖 さつまいも	菜種油 ノンエッグマヨ	749	25.6	25.2
11	木	○	旬の食品を使った献立（大根） 麦ごはん ひじき焼売 マーボー大根 ブロッコリーとじゃこサラダ さつまポテト	焼売 豚肉 みそ	牛乳 白す干	人参 ブロッコリー	大根 しょうが にんにく 深ねぎ 玉ねぎ 枝豆 キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 さつまポテト	ごま油 菜種油	778	25.1	20.8
12	金	○	鉄分強化献立 コッペパン ささみのレモン煮 切り干し大根のサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ハム ベーコン あさり	牛乳 芽ひじき 生クリーム チーズ	人参 アスパラガス	レモン 千切大根 きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン でん粉 砂糖 じゃがいも 米粉	菜種油 バター	711	35.4	23.4
15	月	○	郷土料理（鹿児島県） 麦ごはん ぶりフライ キャベツの昆布和え とんこつ煮	ぶり 豚肉 みそ	牛乳 昆布	人参 水菜	キャベツ 木耳 大根 ごぼう こんにゃく	米 麦 砂糖	菜種油	833	33.3	28.0
16	火	○	世界の料理（韓国） ピビンバ(麦ごはん・ピビンバの具) コーンと卵のスープ みかん	牛肉 赤みそ ベーコン 卵	牛乳	人参 なら 小松菜	筍 深ねぎ もやし にんにく しょうが 木耳 玉ねぎ コーン みかん	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 菜種油	789	28.0	25.4
17	水	○	冬野菜を使った献立 雑穀ごはん 冬野菜カレー アスパラのごまネーズあえ いちごゼリー	豚肉 白いんげん豆 レバー ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小松菜 アスパラガス ブロッコリー	玉ねぎ 大根 れんこん カリフラワー にんにく しょうが りんご コーン	米 雑穀ミックス さつまいも いちごゼリー	菜種油 いりごま ノンエッグマヨ	820	24.3	25.1
18	木	○	食育の日 麦ごはん 鮭のみそ焼き いそか和え 吉野汁	鮭 みそ 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 人参 ねぎ	もやし コーン 大根 こんにゃく	米 麦 砂糖 米粉 里いも でん粉		709	35.5	14.8
19	金	○	食品について知ろう！（ラビオリ） キャロットパン ほうれん草オムレツ ひじきのサラダ ラビオリのミートソース煮	卵 ハム 鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳 芽ひじき	人参 ブロッコリー ピーマン	きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ グリンピース にんにく	キャロットパン 砂糖 ラビオリ	菜種油	814	30.3	35.8
22	月	○	行事食（冬至） 麦ごはん さわらのゆずソースかけ れんこんサラダ かぼちゃのみそ汁	さわら 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ ねぎ	ゆず れんこん キャベツ コーン レモン しめじ 玉ねぎ 千切大根	米 麦 砂糖	菜種油	746	27.5	21.4
23	火	○	大豆製品を使った献立 麦ごはん スタミナ納豆 おでん風煮物 小松菜のごまあえ	納豆 鶏肉 がんもどき 厚揚げ 竹輪	牛乳	ねぎ 人参 小松菜	大根 こんにゃく もやし レモン	米 麦 砂糖 里いも	菜種油 いりごま	739	30.2	21.2
24	水	○	行事食（クリスマス） ガーリックライス チキントマトソース オニオンスープ ブロッコリーとキャベツのサラダ チョコケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく りんご コーン キャベツ 玉ねぎ 千切大根	米 麦 でん粉 砂糖 お米チョコケーキ	菜種油 オリーブ油	797	26.0	26.7
平均栄養量										782	29.6	25.3
基準栄養量										830	13~ 20%	20~ 30%

※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。

※今月は18日に実施いたします。