



12月給食献立表



令和7年 給食回数 全16回

弥富北中学校

	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
1 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	春巻き	春巻き(豚肉)	春巻き(キャベツ もやし)	油 春巻き(小麦粉)	
	マーボー豆腐	豚肉 レバー 豆腐 豆みそ	玉ねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく	油 砂糖 片栗粉 ごま油	
	糸寒天の黒酢和え	寒天	チンゲンサイ きゅうり	砂糖 ごま油	
2 火	カレーピラフ 牛乳	鶏肉 牛乳	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	アルファ化米 油	
	根菜ポトフ	ミートボール	にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん ごぼう		
	手作りみかん蒸しパン	豆乳	オレンジ みかん	ホットケーキミックス 砂糖	
3 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	いわしの梅煮	いわし	梅		
	磯香和え	のり	小松菜 もやし	砂糖	
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆みそ 白みそ	にんじん こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ 白菜	里芋	
4 木	小型ロールパン 牛乳	牛乳		小型ロールパン	
	焼きそば	豚肉 ちくわ 青のり	キャベツ にんじん ピーマン 紅しょうが	焼きそば 油	
	豆腐ナゲット	ナゲット(豆腐 すり身)	ナゲット(玉ねぎ)	油 ナゲット(小麦粉)	
	ごぼうサラダ	ハム	ごぼう 枝豆 きゅうり	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	
5 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	鶏肉のレモン焼き	鶏肉	レモン	油 砂糖	
	水菜とツナのサラダ	ツナ	水菜 パプリカ もやし	砂糖	
	沢煮椀	豚肉	たけのこ 大根 にんじん ごぼう みつば 干しいたけ		
8 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	ぎょうざ	ぎょうざ(豚肉 鶏肉)	ぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ)	ぎょうざ(小麦粉)	
	春雨サラダ		小松菜 とうもろこし	春雨 砂糖 ごま油	
	八宝菜	豚肉 えび うずら卵	白菜 にんじん たけのこ もやし	砂糖 片栗粉	
9 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	銀さわらの西京焼き	銀さわら 西京みそ			
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	コーンクリーミードレッシング	
	高野豆腐の旨煮	高野豆腐 鶏肉 ちくわ	にんじん 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ	砂糖	
10 水	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	
	チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも 油 カレールウ	
	れんこんチップス		れんこん	油	
	福神和え		福神漬 キャベツ		
11 木	ひじきご飯 牛乳	ひじき 鶏肉 牛乳	にんじん 枝豆	アルファ化米 もち米 油 砂糖	
	さんまのトマトあんかけ	さんま	トマト 玉ねぎ ねぎ	油 砂糖 片栗粉	
	かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐	大根 みつば	片栗粉	
	中華めん 牛乳	牛乳		中華めん	
12 金	札幌みそラーメン	豚肉 なると ミックスみそ	キャベツ にんじん もやし ねぎ とうもろこし にんにく しょうが		郷土料理献立 「北海道」
	青のりポテト	青のり		じゃがいも 油	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	もも パインアップル アロエ	砂糖	
	わかめご飯 牛乳	わかめ 牛乳		ごはん	
15 月	わかさぎの南蛮漬け	わかさぎ	玉ねぎ パプリカ ねぎ	油 砂糖 米粉 片栗粉	お魚チャレンジ 「わかさぎ」
	野菜の香り和え		キャベツ きゅうり	ごま油	
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース	じゃがいも 砂糖	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
16 火	ビビンバ	豚肉 豆みそ 卵	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん	砂糖 ごま油 油	
	中華スープ	かまぼこ 生揚げ	白菜 ねぎ たけのこ きくらげ		
	白玉フルーツポンチ		パインアップル もも	白玉団子 砂糖	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
17 水	さばのみぞこうじ焼き	さば			
	チンゲンサイとハムの和え物	ハム	チンゲンサイ もやし	砂糖	
	関東煮	ちくわ はんぺん がんもどき うずら卵 昆布	大根 にんじん こんにゃく	里芋 砂糖	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
18 木	和風ハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉)	ハンバーグ(玉ねぎ)	砂糖 片栗粉	
	こまつナサラダ	ひじき ツナ	とうもろこし 小松菜	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	
	白みそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ	えのきたけ 大根 にんじん 白菜 みつば	里芋	
	チキンライス 牛乳	鶏肉 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	アルファ化米 油 砂糖	
19 金	星形コロッケ	コロッケ(鶏肉 豚肉)	コロッケ(玉ねぎ)	コロッケ(じゃがいも パン粉) 油	クリスマス献立 セレクトデザート
	豆乳コーンスープ	ベーコン 豆乳	玉ねぎ にんじん とうもろこし	星形マカロニ 油	
	セレクトデザート			ドーナツ チョコケーキ いちごプリン	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
22 月	鶏肉とれんこんの甘辛揚げ	鶏肉	しょうが れんこん	片栗粉 油 砂糖	冬至献立 愛・地産給食「かぶ」「ほうれん草」
	かぶの柚子香和え		かぶ 白菜 ゆず	砂糖	
	かぼちゃのみそ汁	かまぼこ 豆みそ 白みそ	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ほうれん草 ねぎ		
	ごはん 牛乳	牛乳			

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)エネルギー737kcal、たんぱく質15.5%、脂質26.1%