



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 なんと 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	
15月	わかめご飯 牛乳	わかめ 牛乳		ごはん	 お魚チャレンジ 「わかさぎ」
	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	
	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	
16火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	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	
17水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	さばのみそこうじ焼き	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	
18木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	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	
	こまつなサラダ	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	
19金	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	 クリスマス献立 セレクトデザート
	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	
	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	
22月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	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		

※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%