

令和7年12月分 学校給食献立表 中学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ご飯 牛乳 豆カレー とり肉 13 赤 ひよこ豆 13 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 ソーオニオン 13 緑 グリンピース 7 緑 ブルンビュレ 3 緑 カールウ 16 トマトケチャップ 4 とりがらスープ 果物 りんご 1/6コ 緑 エネルギー kcal 809 たんぱく質 g 24.4 脂質 g 18.9	黒糖パン 牛乳 中華コンソープ ハム 7 赤 豆腐 33 赤 ビーフン 4 黄 クリームコーン 39 緑 もやし 13 緑 たけのこ 13 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ 白身魚と じゃが芋の揚げ煮 マルルサ 33 赤 じゃが芋 33 黄 さとう、しょうゆ でんぷん ナムル 小松菜 26 緑 もやし 20 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ ごまあぶら キャラメルチーズ キャラメルチーズ 1コ 赤 エネルギー kcal 776 たんぱく質 g 31.8 脂質 g 23.0	ご飯 牛乳 五目豆 とり肉 15 赤 大豆 12 赤 ちくわ 8 赤 ごぼう 30 緑 にんじん 30 緑 れんこん 23 緑 たけのこ 15 緑 こんにやく 30 さとう、しょうゆ 豚肉の梅肉焼き 豚肉 52 赤 玉ねぎ 26 緑 梅肉 2 緑 しょうゆ 即席漬け 白菜 52 緑 にんじん 7 緑 こんぶパウダー、しお 高野豆腐の含め煮 高野豆腐 6 赤 さとう、しょうゆ けずりぶし エネルギー kcal 778 たんぱく質 g 38.0 脂質 g 16.9	ご飯 牛乳 揚げと野菜の卵とじ 卵 45 赤 かまぼこ 23 赤 油揚げ 8 赤 高野豆腐 2 赤 玉ねぎ 45 緑 干しいたけ 0.8 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし 手作りふりかけ 削りぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ あじのつけ焼き あじ 1切(50) 赤 ゆず 0.3 緑 さとう、しょうゆ 冬野菜の酢の物 わかめ 0.3 赤 大根 33 緑 れんこん 13 緑 にんじん 7 緑 す、しお、さとう、しょうゆ ミネゼリー ミネゼリー 1コ エネルギー kcal 763 たんぱく質 g 38.6 脂質 g 17.9	コッペパン 牛乳 洋風みそ汁 豆腐 26 赤 パーコン 7 赤 じゃが芋 26 黄 玉ねぎ 33 緑 にんじん 7 緑 小松菜 13 緑 白、赤みそ 9 赤 けずりぶし 豆もやしのプルコギ風 牛肉 33 赤 大豆もやし 26 緑 にんじん 7 緑 青ねぎ 7 緑 白ごま 1 黄 にんにく、コチジャン さとう、しょうゆ ごまあぶら 大学芋 さつま芋 65 黄 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 850 たんぱく質 g 31.2 脂質 g 26.3
ご飯 牛乳 生姜煮 豚肉 38 赤 じゃが芋 83 黄 にんじん 30 緑 さやいんげん 7 緑 こんにやく 30 土しょうが 1 緑 さとう、しょうゆ うずら卵のさっぱり煮 うずら卵 30 赤 土しょうが 0.2 緑 す、さとう、しょうゆ 根菜のかき揚げ 打ち豆(大豆) 7 赤 切干大根 4 緑 にんじん 7 緑 ごぼう 7 緑 小麦粉 8 黄 山芋粉 2 黄 しお キャベツの浸し キャベツ 39 緑 小松菜 13 緑 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 854 たんぱく質 g 31.1 脂質 g 22.4	ココアパン 牛乳 白菜のクリーム煮 とり肉 13 赤 白菜 52 緑 玉ねぎ 52 緑 にんじん 20 緑 小松菜 13 緑 しめじ 7 緑 牛乳 25 赤 バター 4 黄 小麦粉 4 黄 チーズ 4 赤 しお、こしょう とりがらスープ 卵の花のサラダ おから 13 赤 まぐろフレーク 7 赤 キャベツ 33 緑 水菜 13 緑 ドレッシング 1袋 ポイルウインナー ウインナー 1本 赤 果物 みかん 1コ 緑 エネルギー kcal 792 たんぱく質 g 29.1 脂質 g 30.2	ご飯 牛乳 ふのすまし汁 豆腐 39 赤 焼きふ 3 黄 玉ねぎ 20 緑 えのきたけ 7 緑 ほうれん草 13 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ モウカの童田揚げ モウカ 1切(40) 赤 しょうゆ、でんぷん 大根の煮物 油揚げ 7 赤 がんもどき 26 赤 大根 52 緑 青ねぎ 7 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし ポイルブロッコリー ブロッコリー 20 緑 マヨネーズ 1袋 黄 エネルギー kcal 807 たんぱく質 g 30.2 脂質 g 27.8	ご飯 牛乳 豆腐チゲ 豚肉 20 赤 豆腐 52 赤 あさり 13 赤 大根 20 緑 白菜 20 緑 にんじん 7 緑 いら 7 緑 白菜キムチ 13 緑 しめじ 7 緑 赤みそ 3 赤 にんにく、さとう、しょうゆ コチジャン、ぶた・とりがらスープ 芋もち 芋もち 65 黄 さとう、しょうゆ、でんぷん パンサンデー 春雨 5 黄 小松菜 26 緑 もやし 18 緑 にんじん 9 緑 さとう、しょうゆ、す からし、ごまあぶら のりの佃煮 のりの佃煮 1袋 赤 エネルギー kcal 752 たんぱく質 g 26.0 脂質 g 13.0	うずまきパン 牛乳 スープ煮 とり肉 13 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 キャベツ 20 緑 セロリー 4 緑 さとう、しお、しょうゆ カレー、とりがらスープ スクランブルエッグ 卵 63 赤 パーコン 9 赤 野菜サラダ ブロッコリー 20 緑 キャベツ 26 緑 ホールコーン 7 緑 ドレッシング 1袋 エネルギー kcal 798 たんぱく質 g 33.0 脂質 g 29.3
ご飯 牛乳 冬野菜のみそ汁 厚揚げ 33 赤 白菜 20 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 緑 白、赤みそ 9 赤 けずりぶし 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 さとう、しょうゆ 味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋 赤 ココロケ コロケ 1コ(50) 黄 千草和え 油揚げ 7 赤 小松菜 26 緑 もやし 20 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しお、しょうゆ、す 味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋 赤 エネルギー kcal 749 たんぱく質 g 25.7 脂質 g 19.5	なかよしパン 牛乳 ソパ・デ・アホ 卵 33 赤 とり肉 13 赤 キャベツ 20 緑 玉ねぎ 26 緑 セロリー 4 緑 にんじん 7 緑 ハセリ 0.4 緑 ハブリカパウダー にんにく、オリーブオイル しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ カパリア・コン・トマテ さば 1切(50) 赤 玉ねぎ 10 緑 トマト 5 緑 小麦粉 1 黄 さとう、しお、こしょう しょうゆ、オリーブオイル す、レモン汁、オリーブオイル キャラメルチーズ キャラメルチーズ 1コ 赤 エネルギー kcal 836 たんぱく質 g 41.8 脂質 g 32.2	ご飯 牛乳 みそおでん 豚肉 20 赤 厚揚げ 39 赤 ちくわ 13 赤 じゃが芋 52 黄 大根 46 緑 こんにやく 26 白みそ 5 赤 さとう、しょうゆ れんこんの天ぷら れんこん 39 緑 小麦粉 5 黄 米粉 3 黄 しお 白菜の煮浸し 平天 7 赤 白菜 52 緑 さとう、しょうゆ ツナご飯の具 まぐろフレーク 20 赤 にんじん 4 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 806 たんぱく質 g 28.1 脂質 g 20.5	ご飯 牛乳 八宝菜 豚肉 20 赤 いか 13 赤 白菜 59 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 20 緑 ヤングコーン 13 緑 たけのこ 7 緑 土しょうが 0.7 緑 しお、こしょう しょうゆ、でんぷん ぶた・とりがらスープ パオズ パオズ 2コ さつま芋のミルク煮 さつま芋 52 黄 牛乳 20 赤 さとう 大根の甘酢漬け 大根 30 緑 さとう、しお、す エネルギー kcal 769 たんぱく質 g 27.6 脂質 g 14.8	ライムギパン 牛乳 オニオンスープ パーコン 7 赤 玉ねぎ 52 緑 ソーオニオン 26 緑 ハセリ 0.7 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ 豚肉と大豆の煮物 豚肉 26 赤 大豆 13 赤 玉ねぎ 20 緑 トマト 13 緑 にんにく、しお、こしょう しょうゆ、とりがらスープ ごぼうサラダ ごぼう 26 緑 小松菜 26 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 ドレッシング 1袋 さとう、しょうゆ、ごまあぶら エネルギー kcal 767 たんぱく質 g 34.0 脂質 g 26.1
ご飯 牛乳 冬うずどん 豚肉 13 赤 うどん 65 黄 かぼちゃ 26 緑 にんじん 13 緑 大根 13 緑 しめじ 7 緑 青ねぎ 7 緑 こんにやく 13 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ ベーコンエッグ 卵 1コ 赤 パーコン 5 赤 しお、こしょう 白菜のゆず和え 白菜 52 緑 えのきたけ 7 緑 だしこんぶ 0.7 赤 ゆず 0.4 緑 こんぶパウダー さとう、しょうゆ エネルギー kcal 751 たんぱく質 g 28.5 脂質 g 18.1	コッペパン 牛乳 ジュリエンスープ パーコン 7 赤 じゃが芋 26 黄 キャベツ 20 緑 玉ねぎ 20 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ ハンバーグ ハンバーグ 1コ(50) 乳成分を使わない、ソースがはいったハンバーグを使います。 パスタサラダ パスタ 8 黄 キャベツ 23 緑 ブロッコリー 15 緑 にんじん 8 緑 ドレッシング 1袋 す こふき芋 じゃが芋 30 黄 しお、こしょう エネルギー kcal 762 たんぱく質 g 28.2 脂質 g 26.5	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆</p> <p style="text-align: center;">冬至 (12月22日)</p> <p style="text-align: center;">冬至にかぼちゃを食べると「病気にかからない」「長生きする」といわれています。また、「ん」の付く食べ物(かぼちゃも「なんきん」と言いますね)を食べると「運」が付くとも言われます。ゆず湯に入って、無病息災を祈る風習もあります。22日の給食には、「ん」のつく食べ物がたくさん登場します。探してみましよう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> </div>		
ご飯 牛乳 冬うずどん 豚肉 13 赤 うどん 65 黄 かぼちゃ 26 緑 にんじん 13 緑 大根 13 緑 しめじ 7 緑 青ねぎ 7 緑 こんにやく 13 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ ベーコンエッグ 卵 1コ 赤 パーコン 5 赤 しお、こしょう 白菜のゆず和え 白菜 52 緑 えのきたけ 7 緑 だしこんぶ 0.7 赤 ゆず 0.4 緑 こんぶパウダー さとう、しょうゆ エネルギー kcal 751 たんぱく質 g 28.5 脂質 g 18.1	コッペパン 牛乳 ジュリエンスープ パーコン 7 赤 じゃが芋 26 黄 キャベツ 20 緑 玉ねぎ 20 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ ハンバーグ ハンバーグ 1コ(50) 乳成分を使わない、ソースがはいったハンバーグを使います。 パスタサラダ パスタ 8 黄 キャベツ 23 緑 ブロッコリー 15 緑 にんじん 8 緑 ドレッシング 1袋 す こふき芋 じゃが芋 30 黄 しお、こしょう エネルギー kcal 762 たんぱく質 g 28.2 脂質 g 26.5	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆</p> <p style="text-align: center;">令和6年度献立コンテスト</p> <p style="text-align: center;">大阪府 入選</p> <p style="text-align: center;">三田市小学校 5年(当時)</p> <p style="text-align: center;">みね ななみ 峯 菜々美さんの献立</p> <p style="text-align: center;">5日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・洋風みそ汁 ・豆もやしのプルコギ風 ・スティック大学いも ・ミネゼリー ・コッペパン ・牛乳 <p style="text-align: center;">一部を変更して実施します</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> </div> </div>		
12月分の平均 エネルギー kcal 789 たんぱく質 g 31.0(15.7%) 脂質 g 22.6(25.8%) 食塩相当量 g 2.8 カルシウム mg 424 マグネシウム mg 110 鉄 mg 4.4 ビタミン A μg 294 ビタミン B1 mg 0.68 ビタミン B2 mg 0.70 ビタミン C mg 42 食物繊維 g 6.5	文部科学省 摂取基準 エネルギー kcal 830 摂取エネルギー 全体の13~20% 摂取エネルギー 全体の20~30% 2.5未満 450 120 4.5 300 0.50 0.60 35 7以上			

◎給食実施日は、学校・学年によって異なります。
 ◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※赤 体をつくる ※緑 体の調子を整える ※黄 力や熱になる

このマークがある日は スープジャー(保温容器)に入っています。