

12月 献立予定表 (中学校)

令和7年度
あわら市学校給食センター

月	日付	献立	赤 体をつくる食品		黄色 I社がーとなる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養価	
			1群	2群	5群	6群	3群	4群	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水 化物
			魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・芋類 砂糖など	油類 種実類など	色の濃い野菜 きのこ・果物など	その他の野菜 きのこ・果物など		
1月	【省塩(減塩)給食】 ご飯 牛乳 コーンフライ 大根のあっさり煮 パンサンスー		鶏肉 厚揚げ ハム	牛乳	米 小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖 はるさめ	油 ごま ごま油	にんじん いんげん	コーン 大根 こんにゃく キャベツ きゅうり	782 kcal 24.2 g 25.6 g 2.1 g	118.6 g
2月	2火 ワインナーライス 牛乳 チキンのオーブン焼き 白菜のスープ りんご		ワインナーブ 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	米 パン粉	豆乳バター 油	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム えだまめ ぶなしめじ 白菜 白ねぎ りんご	676 kcal 29.4 g 26.4 g 2.9 g	85.2 g
3月	3水 ご飯 牛乳 豆腐の中華煮 きんぴらごぼう キャラメルポテト		豚肉 木綿豆腐 はんぺん	牛乳	米 でんぶん 砂糖 さつまいも グラニュー糖	油 ごま油 バター	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ごぼう こんにゃく えだまめ	728 kcal 25.9 g 22.3 g 1.6 g	113.8 g
4月	4木 ご飯 牛乳 さばのみぞれ煮 みそビーフン汁 小松菜とあげのごま酢和え		さば 豚肉 みそ 薄揚げ	牛乳	米 でんぶん ビーフン 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	大根 しょうが 玉ねぎ 白菜 白ねぎ もやし	693 kcal 33.8 g 20.9 g 2.6 g	96.6 g
5月	5金 ご飯 牛乳 肉コロッケ 焼肉炒め 田舎汁		豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	米 ジャガイモ 砂糖 パン粉 小麦粉 さといも	油	にら にんじん (かぶの葉)	しょうが りんご 玉ねぎ こかぶ ぶなしめじ	789 kcal 26.7 g 29.0 g 1.7 g	111.0 g
6月	8月 ご飯 牛乳 たらのから揚げ 豚汁 ひじきの炒め煮		たら 豚肉 みそ ちくわ 薄揚げ	牛乳 ひじき	米 でんぶん パン粉 ジャガイモ 砂糖	油 ごま油	にんじん	ごぼう 大根 白菜 白ねぎ こんにゃく えだまめ	664 kcal 29.4 g 19.2 g 2.6 g	98.2 g
7月	9火 パンズパン 牛乳 ハムステーキ 大麦と野菜のスープ ツナ入りポテトサラダ		ハム 鶏肉 ツナ	牛乳	パンズパン 大麦 ジャガイモ 砂糖	豆乳バター ノンオイグ マヨネーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ コーン きゅうり	710 kcal 31.1 g 29.0 g 3.6 g	92.9 g
8月	10水 ご飯 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 炒り鶏 キャベツのゆかり和え		鶏肉 ちくわ	牛乳	米 パン粉 でんぶん さといも 砂糖	油 ごま油	にんじん いんげん	玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく れんこん ごぼう キャベツ きゅうり もやし	721 kcal 29.4 g 19.1 g 2.8 g	115.4 g
9月	11木 ご飯 牛乳 だし巻きたまご 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草の香味和え		卵 鶏ひき肉 厚揚げ	牛乳	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油	にんじん ほうれん草	しょうが 干し椎茸 こんにゃく 大根 えだまめ もやし	835 kcal 37.5 g 36.7 g 2.2 g	96.8 g
10月	12金 ご飯 牛乳 タンドリーチキン ジュリエンヌスープ コールスローサラダ		鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	米	コールスロー ドレッシング	にんじん	しょうが 玉ねぎ 大根 セロリ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	682 kcal 29.3 g 24.4 g 2.5 g	91.5 g
11月	15月 ご飯 牛乳 ししゃも天ぷら(2尾) 鶏肉と野菜の煮物 はりはり漬け		鶏肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも	米 小麦粉 でんぶん じゃがいも 砂糖	油 ごま	にんじん いんげん	玉ねぎ こんにゃく 切干大根 きゅうり	730 kcal 25.7 g 23.4 g 1.9 g	111.6 g
12月	16火 里芋ご飯 牛乳 豆腐ナゲット(3個) 白玉みぞれ汁 わかめの梅ドレッシング和え		鶏肉 薄揚げ 豆腐 魚肉すり身 豆乳 かまぼこ	牛乳 わかめ	米 さといも 砂糖 小麦粉 白玉もち	油	にんじん	たまねぎ 干し椎茸 大根 白菜 白ねぎ きゅうり もやし 梅肉	746 kcal 25.4 g 26.4 g 3.1 g	106.1 g
13月	17水 【熊本県の料理】 ご飯 牛乳 春巻き タイピーエン れんこんごまサラダ		いか 豚肉 なると	牛乳	米 でんぶん 小麦粉 はるさめ 砂糖	油 ノンオイグ マヨネーズ ごま	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 たけのこ れんこん きゅうり コーン えだまめ	769 kcal 24.3 g 28.1 g 2.3 g	109.4 g
14月	18木 ご飯 牛乳 パンバーグトマトバジルソースかけ 豆乳コーンポタージュ ほうれん草サラダ		鶏肉 豚肉 打ち豆 豆乳 ツナ	牛乳	米 でんぶん 砂糖 ジャガイモ 米粉	油 豆乳クリーム	トマト パセリ ほうれん草 にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ	760 kcal 28.1 g 23.0 g 2.5 g	116.4 g
15月	19金 ご飯 牛乳 しゅうまい(3個) 麻婆大根 ブロッコリーの塩麹ドレッシング和え		豚肉 豚ひき肉 大豆ミート 中揚げ みそ	牛乳	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	油 ごま油	にんじん ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 大根 白ねぎ キャベツ	725 kcal 28.6 g 22.4 g 2.2 g	108.1 g
16月	22月 ご飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ(2個) たぬき汁 冬至なんきん		鶏肉 はんぺん 薄揚げ 小豆	牛乳	米 砂糖 でんぶん	ごま油 油	にんじん かぼちゃ	大根 えのきたけ こんにゃく 白ねぎ しょうが	791 kcal 28.7 g 27.9 g 2.3 g	113.1 g
17月	23火 【クリスマス献立】 麦ご飯 チキンカレー 牛乳 りんご入りフレンチサラダ クリスマスケーキ		鶏肉	牛乳	米 大麦 じゃがいも 砂糖 チョコケーキ	油 やさいかれてーク	にんじん トマト	しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	721 kcal 24.5 g 18.6 g 2.3 g	121.8 g

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

◎ホームページでもることができます！

★給食センターでは、アレルゲンのコンタミネーション(予期せぬ微量混入)の可能性がある環境下での調理となります。

魚には骨があります。よくかんで食べましょう。

あわら市 給食

