

令和7年



12月予定献立表(中学校)

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日		献立名	主な材料と働き							栄養価		
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	塩分 (g)
				主 食	牛乳	お か ず	魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの きのこと			
1	月	ミートパイ	○	ジャーマンポテト 塩こうじのスープ ヨーグルト	豚肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン にんにく	小麦粉 じゃがいも	オリーブオイル 油	897	29.6	3.2
2	火	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) 豚肉のプルコギ風 かきたま汁 りんごタルト	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	パプリカ にら ほうれんそう	たまねぎ にんにく ながねぎ ししいたけ	米 砂糖 小麦粉 タルト 片栗粉	油	886	38.0	2.9
3	水	ごはん	● コヒー	さばのみそ煮 黒いごま和え 白玉汁	さば みそ なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし ながねぎ	米 もち コーヒ-牛乳の素 砂糖	ごま	850	25.1	3.3
4	木	ごはん	○	肉だんご甘酢あん(2こ) 中華丼の具 みかん	肉だんご 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ みかん もやし たけのこ	米 片栗粉	油 ごま油	801	32.3	2.5
5	金	きな粉揚げパン	○	ウインナー卵巻き コーンシチュー 東庄のフルティカトマト	きなこ ウインナー 卵 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	コーン たまねぎ	パン 砂糖 シチュールウ じゃがいも	油	910	34.2	3.3
8	月	ごはん	■ ジョア	チキンナゲット(2こ) ハヤシライス グリーンサラダ(青じそドレッシング)	チキンナゲット 豚肉 枝豆	ジョア	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご きゅうり にんにく	米 油 バター ドレッシング ハヤシルウ		847	31.3	2.8
9	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	豆腐ハンバーグ 肉じゃが クリームもち すまし汁	豆腐 豚肉 なると	牛乳	にんじん	たまねぎ いんげん ながねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき もち		812	29.0	3.4
10	水	ごはん	○	春巻き マーボー豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	たけのこ きゅうり ながねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 春雨	油 ごま油 ドレッシング	917	31.4	3.3
11	木	ごはん	○	鮭の塩焼き 五目煮豆 チーズタルト なめこ汁	鮭 高野豆腐 大豆 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう ながねぎ なめこ	米 砂糖 タルト	油	889	34.9	2.6
12	金	食パン (パテチョコ)	○	ケチャップフランクソーセージ ささみ肉入り海藻サラダ かぼちゃのポタージュ	フランクソーセージ 鶏ささみ肉	牛乳 海藻	かぼちゃ	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン 砂糖	チョコ ドレッシング	845	29.8	3.9
15	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) 豚キムチ ABCたまごスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ もやし にんにく	米 小麦粉 マカロニ	ごま ごま油	846	31.5	2.5
16	火	ごはん	○	あじのかば焼き風 マヨおひたし 豚汁 ひと口牛乳プリン	あじ 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳 牛乳プリン	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん もやし ながねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにやく	油 ごま ドレッシング	798	32.7	2.6
17	水	ごはん	○	星のコロッケ(ソース) かぶと豚肉の甘辛炒め 沢煮椀	豚肉	牛乳	かぶの葉 にんじん	かぶ えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	812	32.3	2.5
18	木	ごはん	○	ブレンオムレツ ポークカレー ヨーグルト和え	卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが パイン もも みかん	米 じゃがいも	カレールウ 油	911	29.1	2.9
19	金	コーンピラフ	○	チーズインハンバーグアップルソース 雪だるまの春雨スープ 白玉入りフルーツポンチ	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	コーン マッシュルーム りんご もやし みかん パイン	米 春雨 もち ゼリー	バター	811	29.0	4.5
22	月	ラーメン	○	鶏肉からあげ(2こ) さつまいものサラダ みそラーメンスープ クリスマスケーキ	鶏肉 ツナ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし ながねぎ	ラーメン さつまいも ケーキ	油 ドレッシング	877	36.4	4.1

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

ビタミンAやCはのどや
鼻の粘膜を丈夫にして、
体の疲れをとります。

脂質や糖質はエネルギーの素に
なり、体を温めてくれます。

かぜ予防には手洗いうがい
が大切です。そして、食事をしっかりと
って、寒さに負けない体を作
りましょう。



たんぱく質は寒さで消耗
した体力を回復します。

