

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)

令和7年



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					
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	穀類 いも砂糖	油脂種実	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)	
1月	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 にんにく	たまねぎ キャベツ コーン にんにく	小麦粉 じゃがいも 油	オリーブオイル	897	29.6	3.2
2火	火	ごはん	○ ぎょうざ(2こ) ○ 豚肉のブルコギ風 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 しいたけ	米 砂糖 小麦粉 タルト 片栗粉	油	886	38.0	2.9
3水	水	ごはん	● 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 ヨーヒー牛乳の素 砂糖	ごま	850	25.1	3.3
4木	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	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	月	ごはん	■ 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	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	水	ごはん	○ 春巻き マー婆ー豆腐 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 ショウガ	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	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	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 海藻	牛乳	かぼちゃ	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン 砂糖	チヨコ ドレッシング	845	29.8	3.9
15月	月	ごはん	○ ショーロンボー(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	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 こんにゃく	油 ごま ドレッシング	798	32.7	2.6
17水	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	かぶ えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ	米 砂糖	油 ごま油	812	32.3	2.5
18木	木	ごはん	○ プレーンオムレツ 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 ショウガ ハイム もも みかん	米 砂糖 油	カレールウ	911	29.1	2.9
19金	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	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

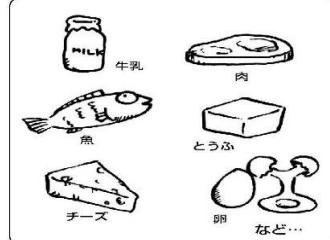
*材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

*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。

かぜ予防には手洗い・
うがいが大切です。そして、食事をしっかりとつて、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。



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。

