

令和7年度

12月給食献立予定表 15回

No.1 沼津市立愛鷹中学校

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー9%) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質		
	1月	ご飯					米	米油		
		牛乳		牛乳						755
		焼き塩鯖	塩鯖							35.8
		小松菜のソテー	ベーコン		小松菜・パプリカ	キャベツ		米油	塩・こしょう	33.3
		豚汁	豚肉・みそ 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	大根・しめじ 蓮根・こんにゃく	里芋		鰹だし・和風だし 昆布だし	321
	2火	丸型パン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		
		牛乳		牛乳						779
		ホキのアーモンドフライ	ホキ				パン粉・小麦粉	アーモンド		30.6
		キャベツの コールスローサラダ			にんじん	キャベツ		菜種油	コールスロードレッシング・こしょう	37.5
		ラビオリ入りトマトスープ	ラビオリ 豚肉・大豆		トマト	玉ねぎ セロリ	じゃがいも		ワイン・鶏ガラスープ・ソース・塩 トマトケチャップ・ローリエ・バジル	328
	3水	オムライス	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	米	米油	トマトケチャップ・鶏ガラスープ	801
						マッシュルーム		バター	塩・こしょう・ワイン	31.7
		牛乳		牛乳						34.4
		オムライスシート	卵						トマトケチャップ	362
		白菜のクリームスープ	ベーコン 白花豆	牛乳	かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ・白菜 とうもろこし			ホワイトソース・鶏ガラスープ ワイン・塩・こしょう・ローリエ	
	カシューナッツ						カシューナッツ			
	4木	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						781
		キャベツメンチカツ・ソース	鶏肉			キャベツ	パン粉・小麦粉	菜種油	ソース	25.3
		ほうれん草のお浸し			ほうれん草	キャベツ		ごま	しょうゆ	33.2
		じゃがいものみそ汁	かまぼこ・油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 しめじ	じゃがいも		鰹だし・和風だし 昆布だし	582
	5金	ご飯					米	米油		
		牛乳		牛乳						780
		回鍋肉	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく・しょうが	砂糖 でん粉	米油	オイスターソース・酒・しょうゆ 豆板醤・甜麺醤	30.2 26.0
		中華スープ	なると	わかめ	小松菜	もやし・大根 玉ねぎ			しょうゆ・鶏ガラスープ チンタン・塩・酒	300
		中華風蒸しパン					小麦粉・砂糖	ごま油		
	8月	しらすご飯	油揚げ	しらす			米・砂糖	米油	しょうゆ・酒・塩	738
		牛乳		牛乳				ごま	昆布だし・和風だし	25.6
		里芋のそぼろ煮	豚肉		にんじん	グリーンピース	里芋	菜種油	しょうゆ・みりん・酒	26.5
							でん粉・砂糖			417
		大根のみそ汁	いわし団子 豆腐・みそ		かぼちゃ 葉だいこん	大根・玉ねぎ こんにゃく・ごぼう			鰹だし・昆布だし 酒・和風だし	
	9火	米粉入り渦巻きパン					パン・米粉			
		牛乳		牛乳						741
		ポークビーンズ	豚肉 ひよこ豆・大豆 レッドキドニー豆		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも	米油	鶏ガラスープ・ワイン・塩 トマトケチャップ・こしょう ソース・チリパウダー	31.4 33.6 426
		茎わかめのガーリックソテー	ハム	茎わかめ	ちんげん菜・パプリカ	キャベツ・にんにく		米油	しょうゆ・塩・こしょう	
		牛乳プリン	卵	牛乳			砂糖			
	10水	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						775
		家常豆腐	豚肉・みそ 生揚げ		にんじん	キャベツ・たけのこ 干し椎茸・しょうが・にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	しょうゆ・酒・みりん 豆板醤・中華だし・チンタン	31.8 31.4
		ししゃものフライ		ししゃも			パン粉・小麦粉	菜種油		554
		もやしの中華サラダ			小松菜	もやし	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・酢	

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		
	木	すき焼き風炊き込みご飯	牛肉		にんじん	しょうが	米・麦	米油	しょうゆ・酒	727 28.8 28.8 386
						こんにゃく・ごぼう	砂糖	ごま		
		牛乳		牛乳						
		厚焼き卵	卵							
		豆腐のみそ汁	油揚げ・なると 豆腐・みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ・大根			鰹だし・和風だし 昆布だし	
	金	うどん				麺			680 32.4 29.3 329	
		牛乳		牛乳						
		肉うどん汁	豚肉・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・干し椎茸				鰹だし・しょうゆ・みりん
						白菜・ねぎ				酒・塩・昆布だし
		ちくわの天ぷら	竹輪	あおさ		小麦粉	菜種油	塩		
		キャベツのごま和え			ほうれん草	キャベツ	ごま	しょうゆ		
	月	ご飯				米	米油	831 26.8 32.5 297		
		牛乳		牛乳						
		中華丼	豚肉・いか		にんじん	玉ねぎ・きくらげ	でん粉		ごま油	しょうゆ・酒・塩
			うずらの卵		小松菜	白菜・たけのこ				チンタン・中華だし
					にんにく・しょうが				こしょう・オイスターソース	
		春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・たけのこ	小麦粉・春雨		菜種油	
みかん				みかん						
	火	黒糖入りロールパン		脱脂粉乳		パン・黒糖	マーガリン	738 33.1 29.8 355		
		牛乳		牛乳						
		ビーフシチュー	牛肉		にんじん	しょうが	じゃがいも		米油	塩・こしょう・ワイン
					トマト	にんにく	砂糖			トマトケチャップ・ローリエ
					玉ねぎ				デミグラスソース・鶏ガラスープ	
		オムレツ	卵							
イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・とうもろこし			イタリアンドレッシング			
冬至 献立	水	ご飯				米	米油	741 27.7 22.1 277		
		牛乳		牛乳						
		鱈のフライ	鱈			パン粉・小麦粉	菜種油		ソース	
		こんにゃくの昆布煮	かまぼこ	昆布	にんじん	こんにゃく・たけのこ	砂糖			しょうゆ・みりん
										和風だし
		かぼちゃのほうとう	豚肉		かぼちゃ	ごぼう	ほうとう			鰹だし・昆布だし
みそ・豆乳				ねぎ・玉ねぎ			酒・和風だし			
	木	ご飯				米	米油	797 26.1 24.8 328		
		牛乳		牛乳						
		ツナコロッケ	まぐろ			小麦粉・パン粉・じゃがいも	菜種油			
		小松菜の炒め物	かまぼこ		小松菜	キャベツ	米油		酒・しょうゆ・塩・こしょう	
		肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ・こんにゃく	じゃがいも			酒・しょうゆ・みりん
						枝豆	砂糖			和風だし・昆布だし
のりのふりかけ		のり				ごま				
クリスマス マス 献立	金	カレーピラフ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム	米	バター	鶏ガラスープ・ワイン	703 28.6 30.3 521
						グリーンピース・にんにく		オリーブ油		
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグ・ソース	豚肉・鶏肉			玉ねぎ			トマトケチャップ・ソース・ワイン	
		ほたてのスープ	貝柱・豆腐		ほうれん草	キャベツ・玉ねぎ			しょうゆ・鶏ガラスープ・塩	
						しめじ・えりんぎ			チンタン・こしょう・洋風だし	
いちごのケーキ				いちご	砂糖・小麦粉					

(天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。)

AIやICTの時代に、備蓄米や熊の話題が耐えなかった1年だったように思います。保護者の皆様は、いかがでしたか。愛鷹中学校の生徒は4月以来、いつも残さず食べてくれて、給食室の職員一同、作りがいのある日々でした。「おいしかった」と話してくれた生徒、「デザートも欲しいなあ」と希望を伝えてくれた委員会の生徒など、愛鷹中学校の生徒の期待に応えたいという思いで、給食を提供してきました。これからも、安心して安全なおいしい給食をめざして、日々研鑽に励みたいと思います。12月もよろしくお願い致します。

早寝・早起き・朝ご飯