

予定献立表（中学校）

令和7年12月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくなるもの みどり	エネルギー たんぱく質
1月	きなこ揚げパン	ポトフ 三色ソテー もやしとコーンのサラダ (ごまドレ)	牛乳	パン、油、砂糖、じゃが芋、ごまドレ レタ	きな粉、牛乳、鶏肉、ウィンナー	玉ねぎ、人参、キャベツ、さやいんげん、枝豆、とうもろこし、もやし、小松菜	789 kcal 31.2 g
2火	麦ご飯 冬野菜カレー	海藻サラダ (和風ドレ) ヨーグルト	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、レンズ豆、ひよこ豆、脱脂粉乳、チーズ、海藻ミックス、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、れんこん、かぶ、しめじ、りんご、トマトピューレ、白菜、もやし、大根	795 kcal 30.6 g
3水	横割り丸パン	A B Cスープ 手作りコロッケ (ソース) ウィンナーとコーンのソテー	牛乳	パン、マカロニ、じゃが芋、油、小麦粉、パン粉	牛乳、ベーコン、おから、豚肉、大豆たんぱく、ウィンナー	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、枝豆、とうもろこし	801 kcal 34.1 g
4木	ご飯 のり佃煮 ❖韓国料理❖	ミヨック 生揚げの南蛮煮 キャベツとえのきのナムル (中華ドレ)	牛乳	米、ごま油、ごま、油、砂糖、でん粉	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、生揚げ、豚肉、大豆たんぱく、みそ、海苔	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、小松菜、えのき	761 kcal 34.2 g
5金	ゆでうどん	カレーうどんのつゆ 野菜チップス みかん	牛乳	うどん、でん粉、油、さつま芋	牛乳、豚肉、油揚げ	ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ、長ねぎ、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ、みかん	828 kcal 28.8 g
8月	ご飯 12/8事納め	おす汁 鯖の塩焼き 切干大根の炒り煮	牛乳	米、里芋、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、鶏肉、あずき、みそ、鯖、油揚げ	大根、人参、ごぼう、切干大根、さやいんげん	774 kcal 30.5 g
9火	背割りコッペパン	ニョッキと豆のポタージュ ツナコーンペースト もやしソテー	牛乳	パン、ポテトニョッキ、油	牛乳、ベーコン、いんげん豆、豆乳、チーズ、ツナ	人参、玉ねぎ、さやいんげん、キャベツ、とうもろこし、もやし、ピーマン	738 kcal 31.6 g
10水	食パン	チリコンカン 星型ポテト キャベツとわかめのサラダ (中華ドレ)	牛乳	パン、油、小麦粉、バター、じゃが芋	牛乳、大豆、金時豆、ひよこ豆、レンズ豆、豚肉、大豆たんぱく、ベーコン、わかめ	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、トマト、キャベツ	832 kcal 33.5 g
11木	ご飯 かつおふりかけ	石狩汁 千草焼き 肉野菜炒め	牛乳	米、じゃが芋、油、バター、砂糖、でん粉	牛乳、鮭、豆腐、みそ、卵、豆乳、鶏肉、ひじき、豚肉、かつお節、青のり	しょうが、人参、ごぼう、大根、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、しいたけ、にんにく、白菜、もやし、小松菜	786 kcal 40.6 g
12金	バターロール	冬瓜スープ 鯖のチーズムニエル ナポリタンソテー	コーヒー 牛乳	パン、はるさめ、油、小麦粉、パン粉、バター、スパゲッティ	コーヒー牛乳、鶏肉、さわら、チーズ、豚肉、ハム	とうがん、長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、トマトピューレ	768 kcal 37.5 g
15月	麦ご飯	厚揚げとうずらの中華煮 ほうれん草のお浸し (鷹節・醤油) プリン	牛乳	米、麦、こんにゃく、油、砂糖、でん粉、ごま油、プリン	牛乳、豚肉、生揚げ、うずら卵、かつお節	玉ねぎ、人参、筍、チンゲン菜、長ねぎ、しいたけ、ほうれん草、キャベツ、もやし	776 kcal 29.5 g
16火	米粉コッペパン	ラビオリスープ ウィンナー入りスクランブル ポテトサラダ (ノンエッグマヨ)	牛乳	米粉パン、小麦粉、パン粉、バター、じゃが芋	牛乳、豚肉、ベーコン、卵、ウィンナー	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、さやいんげん、とうもろこし	756 kcal 34.1 g
17水	ご飯	さっぱり味噌スープ わかさぎの唐揚げ 茎わかめのきんぴら	牛乳	米、じゃが芋、油、バター、でん粉、こんにゃく、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、わかさぎ、茎わかめ、豚肉	しょうが、にんにく、もやし、玉ねぎ、人参、にら、とうもろこし、ごぼう、さやいんげん	747 kcal 28.9 g
18木	食パン 大豆入りチョコクリーム	クリームシチュー いかとインゲンのガリパタ炒め キャベツソテー	牛乳	パン、じゃが芋、油、小麦粉、バター、チョコクリーム	牛乳、鶏肉、いんげん豆、豆乳、生クリーム、チーズ、いか、ハム	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、にんにく、キャベツ、小松菜	772 kcal 37.9 g
19金	わかめご飯	白菜の味噌汁 ぶりの竜田揚げ 小松菜とえのきのお浸し (醤油)	みかん ジュース	米、でん粉、油	わかめ、豆腐、油揚げ、みそ、ぶり	みかんジュース (オレンジ含む)、白菜、長ねぎ、しょうが、にんにく、小松菜、えのき、キャベツ	811 kcal 30.1 g
22月	チョコチップコッペパン 12/25クリスマス	宝さがしスープ スパイシーフライドチキン クリスマスサラダ (和風ドレ)	牛乳	パン、油、小麦粉、でん粉	牛乳、鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、しょうが、にんにく、小松菜、赤ピーマン、とうもろこし	799 kcal 33.4 g
23火	麦ご飯 ハッシュドポーク 12/22冬至	キャベツとコーンのサラダ (コールドレ) ゆずゼリー	牛乳	米、麦、バター、油、小麦粉、コールドレ レタ、ゼリー	牛乳、豚肉、生クリーム	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、キャベツ、とうもろこし	811 kcal 24.9 g

・都合により献立が変更になる場合があります。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は 給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414	” = 2学期の給食最終日 =		日の出町平均	785	32.4
	大久野中 12月23日(火) 平井中 12月23日(火)	学校給食摂取 基準 (範囲)	830	(27~42)	

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん (かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うどん (うどん)

＊ 今月の日の出の野菜 ＊
 さつま芋：木住野さん 白菜：松本さん
 にんじん (10日分以降)：原島さん

献立表＊マークの料理に入っています。感謝していただきます♪

◎ 2日 (火) に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。