

12月(前半)献立表

今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

令和7年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ ★
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
1月	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		899 kcal	12月 食育目標 えるす寒 よい 元うそ季 気なん節 に料なや 冬理十空 をや二気 乗感月が り染の乾 切症食燥 りに育し ま負目て しけ標い よなはる うい一時 献寒は 立さか ににぜ し負や まけい しなつ たいフ 食ルし 事エつ をんか しざり よな食 うどの べの てと感 米い染 養う症 をこに 補とか 給でか し、給 や生食 す活も く習体 な慣が りを温 ま整ま
		牛乳&小魚&りんご		牛乳、小魚		りんご			26.3 g	
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん、 パセリ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、セロリー	じゃがいも、小麦粉、 はちみつ	ひまわり油、 バター	28.4 g	
		ごぼうチップス				ごぼう	でんぶん、小麦粉、 さとう	米油	2.6 g	
		福神漬けあえ	かつお節			キャベツ、きゅうり、 だいこん、福神漬				
2火	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		754 kcal	
		牛乳		牛乳					33.1 g	
		つくねの照り焼き	とり肉		にんじん、 さやいんげん	えのきたけ、ねぎ、 れんこん、しょうが	でんぶん、パン粉、 さとう		20.8 g	
		じゃこ入りチョレギサラダ		わかめ、のり しらす干し	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ごま油、ごま	2.9 g	
		えのきと豆腐のみそ汁	豆腐、味噌		こまつな	たまねぎ、えのきたけ、 はくさい				
3水	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		856 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳、小魚		企画給食④うえだみどり大根			33.8 g	
		揚げさばのみどり大根 おろしがけ	さば			うえだみどり大根	でんぶん、さとう	米油	33.0 g	
		みどり大根のサラダ	ツナ		にんじん	れんこん、うえだみどり大根、だい こん、きゅうり、レモン(果汁)		卵不使用マヨネーズ ごま	2.6 g	
		ワンタンスープ	とり肉、なると、豆 腐		チンゲンサイ	はくさい、ねぎ	ワンタン	ひまわり油、ごま油		
4木	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		820 kcal	
		牛乳&小魚&りんご		牛乳、小魚		りんご			33.2 g	
		ちくわの甘辛みそ炒め	ちくわ、厚揚げ、 味噌		にんじん	たまねぎ	でんぶん、さとう	米油、ひまわり油	22.1 g	
		のりいっぱいサラダ		のり	にんじん	キャベツ、きゅうり	緑豆はるさめ、 さとう	ごま油	2.9 g	
		ふわふわたまごスープ	とり肉、鶏卵 かまぼこ		にんじん、 こまつな	たまねぎ、えのきたけ、 干し椎茸	でんぶん			
5金	○	コッペパン					コッペパン		852 kcal	
		牛乳&キャンディーチーズ		牛乳、チーズ					46.5 g	
		とり肉のマーマレード焼き	とり肉			マーマレード			30.4 g	
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ、だいこん	さとう	ひまわり油、ごま	4.0 g	
		ポークビーンズ	大豆、ぶた肉		パセリ、 にんじん	セロリー、たまねぎ	じゃがいも、さとう、 でんぶん	サラダ油		
8月	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		779 kcal	
		牛乳&小魚&みかん		牛乳、小魚		みかん			32.0 g	
		じゃが豚キムチ	ぶた肉		にら	たまねぎ、はくさい、 たけのこ、キムチ	じゃがいも、しらたき、 さとう、でんぶん	ひまわり油	15.3 g	
		もやしのナムル			にんじん、 ほうれんそう	もやし	さとう	ごま油、ごま	2.4 g	
		海鮮トックスープ	えび、いか、 あさり		にんじん	しょうが、ねぎ、 はくさい	トック（韓国餅）	ひまわり油、ごま油		
9火	○	中華麺					中華麺		866 kcal	
		牛乳&ヨーグルト		牛乳、 ヨーグルト					41.5 g	
		わかさぎのからあげ		わかさぎ、 あおのり			でんぶん	米油	24.4 g	
		もやしとピーマンの塩昆布和え		塩昆布	青ピーマン、 にんじん	大豆もやし、コーン		ひまわり油、ごま油	3.0 g	
		みそラーメンスープ	ぶた肉、味噌、 なると		にんじん	しょうが、ねぎ、にんにく、 たまねぎ、はくさい、もやし、 たけのこ、コーン		ひまわり油、ごま油		
10水	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		837 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳、小魚					30.3 g	
		ヤーコン入りハンバーグ	ぶた肉、豆腐			えのきたけ、ねぎ、 れんこん、しょうが	でんぶん、パン粉、 さとう	ひまわり油	27.0 g	
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ、コーン	じゃがいも、さとう マカロニ、ヤーコン	卵不使用マヨネーズ	2.3 g	
		きのこけんちん汁	豆腐		にんじん、 こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ えのきたけ、しめじ	こんにゃく	ひまわり油		
11木	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		771 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳、小魚					33.0 g	
		五目厚焼きたまご	とり肉、豆腐、 鶏卵	ひじき	さやえんどう	ねぎ	さとう、でんぶん	ひまわり油	24.2 g	
		ヤーコンのきんぴら	ぶた肉		にんじん	れんこん	つきこん、さとう ヤーコン	ひまわり油、ごま	2.4 g	
		はくさいと油揚げのみそ汁	油揚げ、味噌		にんじん、 こまつな	はくさい、しめじ、ねぎ				
12金	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		816 kcal	
		牛乳		牛乳					32.4 g	
		鶏肉とレバーのスタミナあえ	ぶたレバー、 とり肉		にら		でんぶん、薄力粉、 さとう	米油	22.3 g	
		春雨サラダ			にんじん、 水菜	キャベツ、もやし	緑豆はるさめ、 さとう	ひまわり油、ごま油、 ごま	2.4 g	
		吉野汁	とり肉		にんじん、 こまつな	はくさい、しょうが、 えのきたけ	しらたき、でんぶん			

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>
★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いいたします

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>
★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いいたします