

令和7年 12 月 予 定 献 立 表

成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜	牛乳	箸 スプ フォ ーク	献立名		主な材料とはたらき						栄養価
				主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯分 (kcal)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
						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	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1	月	○	箸	ごはん	ほっけの一夜干し ビーフンソテー のっぺい汁 ヨーグルト☆	ほっけ ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん なら 小松菜	玉ねぎ キャベツ きくらげ 大根 長ねぎ しいたけ	米 ビーフン 里芋 片栗粉	油 ごま油	787 34.1 19.8 2.8
2	火	○	スプ	揚げパン	シーフードサラダ 白花豆のさつまいもシチュー	えび いか ツナ とり肉 白花豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 さつまいも 米粉	油 生クリーム バター	848 31.6 32.8 3.0
3	水	○	箸	ごはん	手羽もとのあっさり煮（2こ） 納豆和え どさんこ汁	とり肉 納豆 かつお節 ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン	米 砂糖 じゃがいも	バター	856 35.0 29.3 3.1
4	木	○	箸	わかめごはん	さつまいもチップス チンジャオロースー とうふチゲスープ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ にんにく しょうが もやし えのきたけ 白菜	米 さつまいも 砂糖 片栗粉	ごま 油 ごま油	803 30.9 22.9 3.6
5	金	○	箸	ごはん	とり肉のハニーマスタード焼き ポテトサラダ 白菜とベーコンのスープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ 白菜	米 はちみつ じゃがいも	マヨネーズ	760 30.9 22.0 2.6
成田オーガニック給食の日 根本さんの有機米・有機野菜（平野さんのれんこん・高柳さんの大根とにんじん）												
8	月	○ ミルク メニュー	箸	ごはん	れんこん入りつくねハンバーグ 小松菜のいそか和え 大根のみそ汁	とり肉 ぶた肉 とうふ たまご 油揚げ みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	れんこん 玉ねぎ しょうが もやし 大根 白菜	米 パン粉 砂糖 片栗粉		805 33.4 24.1 2.8
9	火	○	スプ	丸パン スライス☆	野菜コロッケ（ソース） チリコンカン フルーツヨーグルト	大豆 牛肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	にんじん パセリ トマト いんげん	玉ねぎ マツタケ にんにく パイン コーン みかん もも バナナ りんご	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	896 33.5 32.5 3.4
10	水	○	スプ	麦ごはん	野菜ぎょうざ（2こ） ナムル マーボー豆腐	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん なら	もやし 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく キャベツ しょうが	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 ごま 油	852 37.1 26.7 2.6
11	木	○	スプ	麦ごはん	ぶた丼の具 かぶのみそ汁 焼きいも	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぶの葉	ごぼう 玉ねぎ しょうが かぶ 長ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも	油	853 27.8 20.4 3.0
12	金	○	箸	ごはん	ししゃもフライ（2こ） 千草和え 大根のそぼろ煮	ししゃも 油揚げ とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 こねぎ	キャベツ もやし 大根 しょうが	米 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	805 29.6 27.0 2.4
15	月	○	箸	ごはん	さばのおろしだれかけ 莼わかめの炒め物 むらくも汁	さば ぶた肉 油揚げ とり肉 なると たまご	牛乳 くさわかめ	にんじん 小松菜	大根 たけのこ えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま 油	803 39.8 24.7 2.7
16	火	ジョア	スプ	麦ごはん	ツナコーンサラダ ボークカレー みかん	ツナ ぶた肉	ジョア	にんじん	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんにく りんご みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	802 27.0 16.1 2.3
17	水	○	箸	麦ごはん	厚焼きたまご すき焼き 白玉あずき	たまご ぶた肉 とうふ あずき	牛乳	にんじん	長ねぎ 白菜	米 麦 おふ 砂糖 白玉	油	928 32.9 23.5 2.3
18	木	○	箸	中華めん☆	肉まん しょうゆラーメンの汁 手作りとうふココアケーキ	ぶた肉 焼き豚 なると 高野豆腐 たまご	牛乳	にんじん 小松菜 なら	たけのこ しいたけ もやし コーン 長ねぎ 玉ねぎ	中華めん 小麦粉 砂糖	バター	876 36.1 23.2 3.5
19	金	○	箸	ごはん	鮭のゆであん焼き れんこんさんびら ほうとう汁	鮭 みそ さつま揚げ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	ゆず ごぼう れんこん 大根 しいたけ 長ねぎ	米 ほうとう 砂糖	油 ごま	805 33.5 21.2 3.1
22	月	○	スプ	チキンライス	フライドチキン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ABCスープ いちごプリン	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マツタケ しょうが にんにく カリフラワー コーン セロリ キャベツ	米 片栗粉 小麦粉 マカロニ いちごプリン	バター 油	832 33.7 27.2 3.4

・献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。
☆印のメニューは学校に直接配送されます。

11月分の給食費振替日は、1月 5日です。
お早目に口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準 （中学校）		月平均
熱量：	830kcal	832
たんぱく質：	31.2g(範囲26.9～41.5g)	32.9
脂質：	23.1g(範囲18.4～27.6g)	24.6
食塩相当量：	2.5g以下	2.9

今年のかぜを
ひきま宣言！

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜ予防のポイント

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

冬においしい
野菜を食べよう

ほうれんそう

ねぎ

だいこん

はくさい

ブロッコリー

3学期の給食は、
1月8日(木)から
始まります。

米・さつまいも・大根・にんじん
れんこん・キャベツ・かぼちゃは、
成田産（下総地区・大栄地区）です。