

令和7年



12月予定献立表



公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	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	○	麦ご飯 (ふりかけ)	赤魚西京焼き わかめの即席漬け 肉じゃが ラフランスゼリー	赤魚(アサギ) 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 大根 しょうが 玉ねぎ	米 麦 じゃが芋 砂糖 ゼリー	ごま サラダ油	785 31.8 15.8 2.8
2	火	○	食パン (メープルジャム)	手作りかぼちゃグラタン ミネストローネ フルーツミックス	豚肉 鶏肉 大豆 いんげん豆 金時豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ 桃缶 みかん缶 パイン缶	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 ナタデココ メープルジャム	サラダ油 バター	856 28.2 25.5 3.0
3	水	○	ご飯	手作り豆腐ハンバーグ おろしソース のり酢和え じゃが芋のみそ汁	豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 もやし キャベツ えのきたけ	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 おふ	ごま	810 35.1 21.2 2.9
4	木	○	麦ご飯	ホイコーロー きゅうりとじゃこのナムル 卵とコーンの中華スープ かみかみ大豆バター醤油味	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油 バター	847 37.9 23.0 3.1
★成田オーガニック給食の日献立★ 12月8日の「有機農業の日」にちなみ、成田市でつくられた有機野菜をとりいれた献立です。地元の野菜を味わってみましょう。											
5	金	○	ご飯	ミナミカマスの塩焼き おかか和え 具だくさん豆乳汁 北海道ヨーグルト	ミナミカマス かつお節 豚肉 油揚げ 豆乳	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 さつま芋	サラダ油	791 34.0 19.5 2.7
8	月	○	ご飯	鶏のごまネーズ焼き ひじき五目煮 かぶのみそ汁 みかんクレープ	鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん かぶ菜	長ねぎ にんにく しょうが だけのこ かぶ	米 砂糖 クレープ	マヨネーズ ごま サラダ油	849 38.6 24.8 3.1
9	火	○	ソフト麺	ししゃものごまフライ ほうれん草おひたし カレー南蛮 アーモンド	かつお節 鶏肉 なると	牛乳 ししゃも	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	ソフト麺 砂糖 パン粉 片栗粉	サラダ油 ごま アーモンド	912 42.9 31.7 3.4
10	水	○	麦ご飯 (鮭ふりかけ)	金時豆の煮物 焙煎ごま和え おでん	金時豆 いわしつみれ うすら卵 ちくわ さつま揚げ	牛乳 昆布	チンゲン菜 にんじん	もやし キャベツ 大根	米 麦 砂糖	ごま ドレッシング	788 25.7 20.6 2.4
11	木	○	わかめご飯	あじフライ のりマヨ和え すまし汁 わらびもち	あじ かまぼこ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ れんこん えのきたけ 長ねぎ	米 パン粉 わらびもち	ごま サラダ油 マヨネーズ	818 29.5 21.1 2.5
公津の杜中3年F組の生徒が考えた献立です											
12	金	○	チキンライス	オムライス用うす焼き玉子 ほうれん草とコーンのバター醤油ソテー オニオンスープ りんご	鶏肉 卵 ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草 パセリ	玉ねぎ グリーンピース もやし コーン りんご	米 麦 砂糖	サラダ油 バター	771 26.2 20.2 2.8
15	月	○	麦ご飯	牛丼の具 からし和え 根菜のみそ汁 みかん	牛肉 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 ほうれん草 にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ みかん	米 麦 砂糖	サラダ油	826 31.1 21.6 3.1
16	火	○	米粉パン	タラの磯辺フライ グリーンサラダ 白菜のクリーム煮	タラ 鶏肉	牛乳 あおさ スキムミルク	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ	米粉パン パン粉 小麦粉	サラダ油 カルピス ドレッシング バター 生クリーム	871 34.1 36.5 3.2
17	水	○	麦ご飯	ポークカレー わかめサラダ アップルパイ	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ りんご レモン汁	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 パイ	サラダ油 バター ごま油 ごま	912 24.5 26.8 2.7
18	木	○	ご飯	さばのごまみそ焼き きゅうりのおかか和え せんべい汁 ヨーグルトレーズン	さば かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	米 砂糖 かやきせんべい ヨーグルトレーズン	ごま ごま油 サラダ油	812 33.3 20.9 2.7
★お楽しみ献立★											
19	金	ジョア	ご飯	もみの木ハンバーグ ブロッコリーサラダ ジュリエンスープ クリスマスいちごケーキ	鶏肉 豚肉 ベーコン	ジョア	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	コーン 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 マカロニ ケーキ	バター サラダ油 ごまドレッシング	831 23.9 21.2 2.0
★冬至献立★											
22	月	○	ご飯 (韓国のり)	鶏のから揚げレモンソース かぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 韓国のり	かぼちゃ にんじん	にんにく しょうが レモン汁 キャベツ もやし えのきたけ	米 片栗粉 砂糖 おふ	サラダ油	867 36.5 19.6 2.7

★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。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は一年で昼が一番短く、夜が長い日です。
今年は12月22日が冬至です。冬至にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
熱量:	830kcal	834
たんぱく質:	30.0g(範囲26.9～41.5g)	32.1
脂質:	25.1g(範囲18.4～27.6g)	23.1
食塩相当量:	2.5g以下	2.8



11月分の給食費の口座振替日
(納付日)は、1月5日です。
お早めに口座への入金をお願いします。

1月の給食は8日(木)から
始まります。

