

中P

## 令和7年度 12月献立表

給食目標

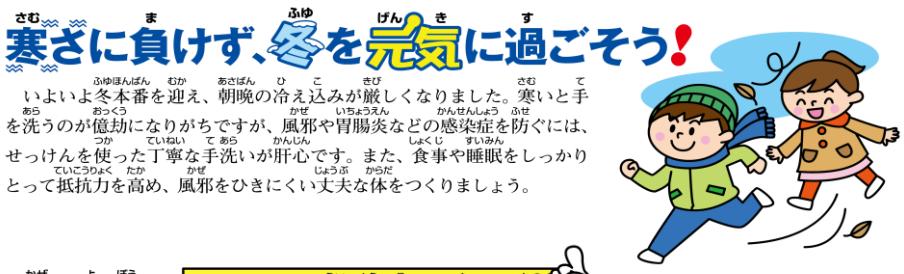
寒さに負けない食事をしよう!

アクセスは  
こちら献立表を  
見ることができます

基山中学校

日	献立名	牛乳	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	エネルギー - たんぱく質 カロリーカム 食塩相当量		
			おもにからだをつくるものとなる		おもに体の調子をととのえるものとなる		エネルギーをつくるものとなる					
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1月	ごはん	○			米					781 kcal		
	鶏の照り焼き		鶏肉					しょうが	濃口醤油 みりん酒	32.1 g		
	大根のいりサラダ		かつお節	焼きのり		ごま油	にんじん こまつな	だいこん	塩 濃口醤油	346 mg		
	豚汁		豚肉 味噌		さつまいも こんにゃく	油	にんじん 葉ねぎ	玉葱 ごぼう		2.3 g		
2火	麦ごはん	○			米 麦					750 kcal		
	豚肉とれんこんの甘からいため		豚肉		三温糖	油 ごま		こんにゃく れんこん	濃口醤油 みりん酒	31.3 g		
	ほうれんどうのナムル		ロースハム			ごま油	にんじん ほうれんそ	もやし	薄口醤油 塩	291 mg		
	春雨汁		鶏肉		春雨	ごま油	にんじん 葉ねぎ	玉葱 ぶなしめじ	濃口醤油 ガラスソース 塩酒 薄口醤油	1.9 g		
3水	麦ごはん	○			米 麦					824 kcal		
	ひじきのゆめ煮		鶏肉 大豆	ひじき	三温糖	油	にんじん	れんこん こんにゃく	濃口醤油 みりん	32.1 g		
	おでん風煮		鶏肉 厚揚げ ちくわ	こんにゃく	こんにゃく 三温糖		にんじん いんげんま	だいこん	濃口醤油 薄口醤油 みりん酒 鰹節だしパック	471 mg		
	ソーフル				ソーフル					1.9 g		
4木	コッペパン	○			コッペパン					678 kcal		
	ツナごぼうサラダ		まぐろ油漬け				にんじん	ごぼう とうもろこし さゆうり	(日食)ごまドレッシング	26.0 g		
	スパゲティナポリタン		ウィンナー ベーコン		スパゲッティ 三温糖		青ビーマン にんじん トマト缶	玉葱 にんにく	トマトピューレ ガラスソース 塩 こしょう混合 ジュレ 入りソース 濃口醤油 コソリメゴーリー	300 mg		
										3.0 g		
5金	ごはん	○			米					788 kcal		
	きびなごあおさフライ		きびなごあおさフライ			油				29.2 g		
	五目きんぴら		鶏肉		三温糖	油	にんじん	ごぼう れんこん こ んにゃく 枝豆	濃口醤油 みりん酒	397 mg		
	白菜のみぞ汁		厚揚げ 味噌				にんじん	はくさい 玉葱	だしパック	2.3 g		
8月	麦ごはん	○			米 麦					780 kcal		
	チャーフチエ		牛肉 豚肉		緑豆はるさめ 三温糖	ごま油	にんじん こまつな	玉葱 もやし きくらげ にんにく	濃口醤油	31.8 g		
	韓国風かきたま汁		豆腐 たまご	わかめ	片栗粉	ごま油 ごま		ふなしめじ 玉葱 長ねぎ	ガラスソース 塩 薄口醤油	331 mg		
										1.7 g		
9火	麦ごはん	○			米 麦					833 kcal		
	チキンカレー		鶏肉		じゃがいも	油	にんじん トマト缶	玉葱 にんにく しょ うが	チキンカレー 粉 アルギン酸トリカル レーリー ウスターソース 塩	27.6 g		
	彩りサラダ		まぐろ油漬け			オリーブ油	にんじん	キャベツ さゆうり とうもろこし	こしょう混合 酢 塩	288 mg		
										2.7 g		
10水	ごはん	○			米					772 kcal		
	豚肉の生姜いため		豚肉							34.1 g		
	おかかあえ		ロースハム かつお節							349 mg		
	さつまいものみぞ汁		油揚げ 豆腐 味噌		さつまいも		にんじん 葉ねぎ	玉葱	だしパック	2.3 g		
11木	コッペパン	○			コッペパン					763 kcal		
	りんごジャム				りんごジャム					34.7 g		
	トマトオムレツ		トマトオムレツ							356 mg		
	まめまめサラダ		蒸しささみ ひよこまめ 大豆		エッグケア(卵不使用) ごま	にんじん		キャベツ 枝豆		2.8 g		
12金	野菜スープ	○	鶏肉		じゃがいも		にんじん バセリ	玉葱 大根 にんにく	ガラスソース 塩 コソリメゴーリー			
	ごはん				米					789 kcal		
	さばの竜田揚げ		さば		片栗粉	油		しょうが	酒 濃口醤油	29.9 g		
	みそ酢和え			焼きのり	三温糖		ほうれんそう にんじん	白菜 もやし	酢 濃口醤油	356 mg		
15月	大根のみぞ汁		厚揚げ 味噌	わかめ			にんじん 葉ねぎ	だいこん 玉葱	だしパック	2.6 g		
	ごはん	○			米					733 kcal		
	しゃうまい		焼壳							30.9 g		
	豚肉とじゃがいもの中華炒め		豚肉		じゃがいも	ごま油	にんじん チンゲン ツアイ	ちやし しょうが に んにく	濃口醤油 塩	303 mg		
	白菜スープ		鶏肉 大豆 豆腐				葉ねぎ	はくさい 干し椎茸	昆布 だしパック 濃口醤油 薄口醤油 塩 酒 みりん	2.5 g		

日	献立名	牛乳	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	エネルギー-たんぱく質-カリウム-食塩相当量		
			おもにからだをつくるものとなる		おもに体の調子をととのえるものとなる		エネルギーをつくるものとなる					
			赤色のグループ	緑色のグループ	黄色のグループ							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
16 火	ごはん	○			米					712 kcal		
	さき焼き風煮		豚肉 牛肉 豆腐		じゃがいも 三温糖	油	にんじん	こんにゃく はくさい 千し椎茸 長ねぎ	にレバツツ のりん 濃口醤油 酢	28.9 g		
	切り干し大根和え物				三温糖	ごま油 ごま		切干したいこん きゅうり もやし	薄口醤油	372 mg		
	佐賀海苔			焼きのり						1.0 g		
17 水	ごはん	○			米					664 kcal		
	鶏肉のレモン煮		鶏肉		片栗粉 三温糖	油	パセリ	レモン東汁	酒 濃口醤油	29.4 g		
	柿のこま和え				三温糖	ごま 練りごま	ほうれんそう	はくさい もやし かき	濃口醤油	344 mg		
	さつまいもの豆乳みそ汁		厚揚げ 豆乳 味噌		さつまいも		にんじん 葉ねぎ	玉葱 ぶなしめじ	だしパック	1.7 g		
18 木	青しそごはん	○			米 麦				青しそふりかけ	832 kcal		
	ツナサラダ		まぐろ油漬け	ひじき		ごま	にんじん	キャベツ もやし	和風ドレッシング	29.8 g		
	きつねうどん		油揚げ 鶏肉 かまぼこ		うどんめん 三温糖		にんじん 葉ねぎ	玉葱 ごぼう 長ねぎ	濃口醤油 みりん だしパック 昆布 薄口醤油 酒 塩	343 mg		
	みかん							みかん		2.6 g		
19 金	ごはん	○			米					767 kcal		
	焼きししゃも			ししゃも						39.4 g		
	ごぼうのしょうが炒め煮		豚肉		三温糖	油	にんじん	ごぼう こんにゃく 千し椎茸 ショウガ	濃口醤油 みりん	589 mg		
	小松菜とじゃがいものみそ汁		油揚げ 味噌	わかめ	じゃがいも		こまつな	玉葱	だしパック	2.9 g		
22 月	ごはん	○			米					767 kcal		
	さわらの西京焼き		さわら 味噌		三温糖			しょうが	酒 みりん	32.5 g		
	れんこんサラダ		まぐろ油漬け				にんじん	れんこん 切干したいこん きゅうり	青じそドレッシング	318 mg		
	かぼちゃのみそ汁		豆腐 味噌				かぼちゃ 葉ねぎ	玉葱 えのきだけ	だしパック	2.3 g		
23 火	ごはん	○			米					803 kcal		
	ローストチキン		鶏肉		はちみつ 三温糖			しょうが ににく	濃口醤油 みりん 酒 こしらえ	30.2 g		
	フレンチサラダ		ロースハム				にんじん	プロッコリー とうもろこし	フレンチドレッシング	318 mg		
	ミネストローネ		豚肉 大豆		じゃがいも 三温糖		にんじん トマト缶	にんにく セロリー 玉葱	カブーフチキソ クチャップ コリコゴールド 塩 こしらえ	1.6 g		
24 水	クリスマスケーキ	○			お米deクリスマスいちごケーキ					801 kcal		
	麦ごはん				米 麦			玉葱 れんこん だいこん ににく しょうが	ケチャップ カレー粉 カレールディナー カレーソース リーカレル ウスター入 塩	26.6 g		
	冬野菜カレー		鶏肉			油	にんじん プロッコリー トマト缶	キャベツ きゅうり	(日食)ごまドレッシング	336 mg		
	豆腐サラダ		豆腐	海藻ミックス						2.8 g		



としこ 年越しそば



### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



年末年始の行事食には、新年への願いがこめられています。