



## 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！

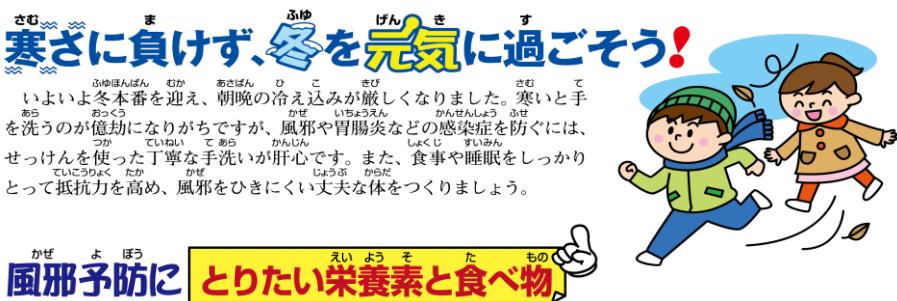


献立表を見ることができます

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	I群 - たんぱく質 カルシウム 食塩相当量		
			おもにからだをつくるもとになる		おもに体の調子をととのえるもとになる		エネルギーをつくるもとになる					
			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		
	大根のいわしサラダ		かつお節	焼きのり	にんじん こまつな	だいこん		ごま油	塩 濃口醤油	346 mg		
	豚汁		豚肉 味噌		にんじん 葉ねぎ	玉葱 ごぼう	さつまいも こんにゃく	油		2.3 g		
2月	麦ごはん	○					米 麦			750 kcal		
	豚肉とれんこんの甘からいため		豚肉			こんにゃく れんこん	三温糖	油 ごま	濃口醤油 みりん酒	31.3 g		
	ほうれんそうのナムル		ロースハム		にんじん ほうれんそう	もやし		ごま油	薄口醤油 塩	291 mg		
	春雨汁		鶏肉		にんじん 葉ねぎ	玉葱 ぶなしめじ	春雨	ごま油	濃口醤油 がくら・アヒル 卵 塩酒 薄口醤油	1.9 g		
3月	麦ごはん	○					米 麦			824 kcal		
	ひじきのゆめ煮		鶏肉 大豆	ひじき	にんじん	れんこん こんにゃく	三温糖	油	濃口醤油 みりん酒	32.1 g		
	おでん風煮		鶏肉 厚揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん いんげんまめ	だいこん	こんにゃく 三温糖		濃口醤油 薄口醤油 みりん酒 鰹節 だしハーブ	471 mg		
	ソーフル			ソーフル						1.9 g		
4月	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 とうもろこしきゅうり			(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		青ビーマン にんじん トマト缶	玉葱 にんにく	スパゲッティ 三温糖		トマトピューレ カツオ テミグ ラスソース 塩 こしょう混合 ウカツリーズ 濃口醤油 コツメゴールド	300 mg		
										3.0 g		
5月	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		にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく 桂豆	三温糖	油	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		
6月	麦ごはん	○					米 麦			780 kcal		
	チャーフチエ		牛肉 豚肉		にんじん こまつな	玉葱 もやし きくらげ にんにく	綠豆はるさめ 三温糖	ごま油	濃口醤油	31.8 g		
	韓国風かきたま汁		豆腐 たまご	わかめ		ぶなしめじ 玉葱 長ねぎ	片栗粉	ごま油 ごま	がくら・アヒル 卵 塩 薄口醤油	331 mg		
										1.7 g		
7月	麦ごはん	○					米 麦			833 kcal		
	チキンカレー		鶏肉		にんじん トマト缶	玉葱 にんにく しょうが	じゃがいも	油	チキンカレー粉 アレインソフリーカレル・ウスターソース 塩	27.6 g		
	彩りサラダ		まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ キゅうり とうもろこし		オリーブ油	こしょう混合 酢 塩	288 mg		
										2.7 g		
8月	ごはん	○					米			772 kcal		
	豚肉の生姜いため		豚肉			玉葱 えのきだけ しょうが			濃口醤油 みりん酒	34.1 g		
	おかかあえ		ロースハム かつお節		こまつな	キャベツ もやし			濃口醤油	349 mg		
	さつまいものみぞ汁		油揚げ 豆腐 味噌		にんじん 葉ねぎ	玉葱	さつまいも		だしパック	2.3 g		
9月	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		にんじん	キャベツ 枝豆		エッグケア(卵不使用) ごま		2.8 g		
10月	野菜スープ	○	鶏肉		にんじん バセリ	玉葱 大根 にんにく	じゃがいも		がくら・アヒル 卵 塩 コツメゴールド			
	ごはん						米			789 kcal		
	豚肉の生姜いため		さば			しょうが	片栗粉	油	酒 濃口醤油	29.9 g		
	おかかあえ		焼きのり	ほうれんそう にんじん	白菜 もやし	三温糖			酢 濃口醤油	356 mg		
11月	さつまいものみぞ汁		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		
	コッペパン	○					米			733 kcal		
	りんごジャム									30.9 g		
	トマトオムレツ									303 mg		
12月	まめまめサラダ									2.5 g		
	野菜スープ											
	ごはん						米					
	さばの竜田揚げ											
1月	のり酢和え	○										
	大根のみぞ汁											
	ごはん						米					
	しゅうまい											
2月	豚肉とじゃがいもの中華炒め	○	焼壳									
	白菜スープ		豚肉 大豆 豆腐		葉ねぎ	はくさい 干し椎茸			昆布 だしパック ク 濃口醤油 薄口醤油 塩 酒 みりん			

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-加水分量-食塩相当量		
			おもにからだをつくるもとになる		おもに体の調子をととのえるもとになる		エネルギーをつくるもとになる					
			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		にんじん	こんにゃく はくさい 干し椎茸 長ねぎ	じゃがいも 三温糖	油	たれパツツ のりん 濃口醤油	28.9 g		
	切り干し大根和え物					切干したいこん きゅう うり もやし	三温糖	ごま油 ごま	酢 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		パセリ	レモン果汁	片栗粉 三温糖	油	酒 濃口醤油	29.4 g		
	柿のこま和え				ほうれんそう	はくさい もやし かき	三温糖	ごま 練りごま	濃口醤油	344 mg		
	さつまいもの豆乳みそ汁		厚揚げ 豆乳 味噌		にんじん 葉ねぎ	玉葱 ぶなしめじ	さつまいも		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	にんじん	キャベツ もやし		ごま	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		にんじん 葉ねぎ	玉葱 ごぼう 長ねぎ	うどんめん 三温糖		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		にんじん	ごぼう こんにゃく 干し椎茸 ショウガ	三温糖	油	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	こまつな	玉葱	じゃがいも		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			しょうが	三温糖		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			しょうが にんにく	はちみつ 三温糖		濃口醤油 みりん 酒 こしょ	30.2 g		
	フレンチサラダ		ロースハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ 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		にんじん トマト缶	にんにく セロリー 玉葱	じゃがいも 三温糖		カブー／ナフ／ソフ チップ／コリメゴール ド 塩 こしょ	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					
	素ごはん	○					米 麦			801 kcal		
	冬野菜カレー		鶏肉		にんじん ブロッコリー トマト缶	玉葱 れんこん だい こん にんにく しょ うが		油	ワチャバ フレー 粉 カレーラディ ナカレ ブルワソフ リーカレーワ ウスター ソース 塩	26.6 g		
	豆腐サラダ		豆腐	海藻ミックス		キャベツ きゅうり			(日食)ごまドレッシング	336 mg		
										2.8 g		



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



としこ  
年越しそば



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。