

12月分学校給食予定献立表

献立目標：寒さに負けない食事をしよう

2025年 御前崎市学校給食センター

日 / 曜 日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・せんい 繊維		
1 月	こぎつねごはん	米 大麦 砂糖	ごま油	鶏肉 油揚げ			とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん	御前崎小12年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あつやきたまご	砂糖	油	卵				酢 みりん 塩 しょうゆ 昆布だし	
	こんさいじる	里芋	ごま油	鶏肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう れんこん 根菜ねぎ	だし用削り節	
	いそかあえ				のり	小松菜	もやし	しょうゆ	
2 火	むぎごはん	米 大麦							御前崎小2年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	コーンしゅうまい	でん粉 砂糖 小麦粉		豚肉 鶏肉 大豆			とうもろこし 玉ねぎ キャベツ しょうが	しょうゆ 塩	
	マーボーだいこん	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 大豆 豆腐 みそ		人参	しょうが たけのこ 大根 干ししいたけ 根菜ねぎ	酒 トウモロコシ しょうゆ 中華スープ 塩	
	くさわかめのちゅうかあえ	砂糖	ごま油	鰹(かつお)油漬け	茎わかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩	
3 水	とうもろこしごはん	米 大麦	バター				とうもろこし	塩 コシコシ 酒 しょうゆ しょうゆ こしょう	はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ホッケのしおやき			鰯(ほっけ)				塩	
	いしかりじる			鮭(さけ) 豆腐 みそ		人参	大根 白菜 しいたけ 根菜ねぎ しょうが	酒 みりん 昆布だし だし用削り節	
	こぶさいも	じゃが芋			青のり			塩	
4 木	ごはん	米							第一小5年 御前崎小6年 白羽小6年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	かつおのバーベキューソースあえ	でん粉 砂糖	米油 菜種油	鰹			にんにく しょうが 玉ねぎ りんご レモン果汁	しょうゆ ワイン 酢 サラダ 塩 こしょう	
	かきたまじる	春雨 でん粉		卵 豆腐		ほうれん草	白菜 干ししいたけ	しょうゆ 塩 昆布だし 酒 だし用削り節	
	だいこんとこまつなのこんぶあえ		ごま		塩昆布	小松菜 人参	大根		
5 金	まるがたパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	第一小5年 御前崎小6年 白羽小6年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ハンバーグのトマトソースかけ	砂糖 じゃが芋 でん粉	菜種油 油	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ りんご にんにく	キャップ サラダ 塩 香辛料	
	ポトフ	じゃが芋		ウインナー		人参 小松菜	大根 玉ねぎ	コシコシ しょうゆ 塩 こしょう ワイン	
	おなかすっきりサラダ		菜種油				こんにゃく キャベツ きゅうり	ドレッシング 塩	
8 月	ソフトめん	小麦粉						塩	第一小5年 御前崎小6年 白羽小6年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さつま芋とれんこんのチップス	さつま芋 小麦粉 でん粉	米油		青のり		れんこん	塩	
	ミートボールソース	砂糖	菜種油	ミートボール 豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース	ワイン しょうゆ キャップ サラダ 塩	
	(小・中学校) セレクトケーキ	小麦粉 砂糖	チョコレート ココア 油	卵 大豆 ゼラチン	クリーム チーズ 練乳		いちご レモン果汁 バナナ	塩	
	(小・中学校用) アレルギーだいのうケーキ	米粉 砂糖	油	豆乳 大豆			いちご		
	(幼) クリスマスデザート	砂糖		豆乳 大豆			いちご		
9 火	ごはん	米							第一小5年 御前崎小6年 白羽小6年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さばのみそに	砂糖		鯖(さば) みそ			しょうが	みりん	
	けんちんじる	里芋	ごま油	豆腐 油揚げ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう	しょうゆ 塩 だし用削り節	
	だいこんときゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			大根 きゅうり	しょうゆ 酢 塩 唐辛子	
10 水	むぎごはん	米 大麦							第一小5年 御前崎小6年 白羽小6年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	おちゃまめ	でん粉 砂糖	米油	大豆 きな粉			茶	塩	
	ふゆやさいかレー	里芋	菜種油	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ 大根 エリンギ 根菜ねぎ にんにく しょうが りんご	カレー ワイン キャップ 塩 こしょう しょうゆ コシコシ	
	わかめサラダ	砂糖	ごま油	鰹油漬け	わかめ		キャベツ とうもろこし	塩 酢 しょうゆ	

日 ／ 曜 日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ク ラ ン ク ・ フ ー ド	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal
			たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・ せんい 繊維			
11 木	ビ タ ミ ン の 日 献 立	うめげんまいごはん	米 玄米 でん粉					梅 赤しそ	塩	北こ	幼 472 18.7 小 592 24.0 中 721 28.8
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		うめたろうぶたどんのぐ	砂糖	菜種油	豚肉		人参	こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ		
		さつまいものみそしる	さつま芋		油揚げ 豆腐 みそ		人参 菜ねぎ	白菜	だし用削り節		
		ほうれんそうのピーナッツあえ	砂糖	落花生			ほうれん草	キャベツ	しょうゆ		
12 金	東 ヨ ー ロ ッ パ の 日 献 立	こくとういりコッペパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○ 浜岡東小 はまおか幼	幼 432 18.8 小 587 25.3 中 743 31.2
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		しろみさかなフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	米油	鰯(たら) 大豆				塩		
		シチー			豚肉		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	酢 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ		
		オリヴィエ・サラダ	じゃが芋	ソイグ マネズ	ハム		人参	とうもろこし グリーンピース	酢 塩 しょうゆ		
15 月		ごはん	米								幼 544 20.0 小 686 25.4 中 833 30.3
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくとカシューナッツのいためもの	でん粉 砂糖	カシューナッツ 米油 菜種油	鶏肉		人参	玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく	オリーブオイル しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 中華だし		
		はるさめスープ	春雨	菜種油	鶏肉		人参 小松菜	白菜 しょうが 干しいだけ	しょうゆ 中華だし 塩 しょうゆ		
		みかん						みかん			
16 火	地 の 神 様 の 日 献 立	せきはん	米 もち米 小豆	ごま					塩	はまおか幼	幼 457 15.6 小 590 20.8 中 714 24.9
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		くろはんべんのちゃごろもあげ	小麦粉	米油	黒はんぺん			茶			
		こんさいのいなかに	里芋 砂糖	菜種油	鶏肉 さつま揚げ		人参	大根 こんにゃく ごぼう れんこん	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ		
		キャベツともやしのおかかあえ	砂糖	ごま油	鰹削り節	わかめ		キャベツ もやし	塩 しょうゆ 酢		
17 水		チキンライス	米 大麦	バター	鶏肉		人参	玉ねぎ グリーンピース	かつお 塩 しょうゆ しょうゆ トマトソース	○	幼 489 17.1 小 621 21.6 中 756 25.5
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		オムレツのトマトソースかけ	砂糖	油	卵 大豆		トマト		塩 酢 かつお しょうゆ		
		コーンクリームスープ	小麦粉	菜種油	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	しょうゆ 塩 しょうゆ 香辛料		
		マカロニサラダ	マカロニ	ソイグ マネズ オリーブ油				キャベツ とうもろこし レモン果汁	塩 しょうゆ		
18 木		ごはん	米							御前崎小15年 はまおか幼	幼 447 20.3 小 565 26.2 中 682 31.6
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		たらのみりんしょうゆやき	砂糖		鰯				しょうゆ みりん		
		とんじる	さつま芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 根深ねぎ	だし用削り節		
		だいずのいそに	砂糖	菜種油	大豆 ちくわ	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
19 金		マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩	○ 浜岡東小12年 浜岡北小 御前崎小15年 はまおか幼 北こ	幼 462 18.6 小 639 24.7 中 808 29.5
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ローストチキン	はちみつ		鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒		
		ABCマカロニスープ	じゃが芋 マカロニ		ウインナー		人参 パセリ	玉ねぎ	しょうゆ 塩 しょうゆ		
		コールスローサラダ	砂糖	ソイグ マネズ オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩 しょうゆ		
22 月	冬 至 献 立	うどん	小麦粉						塩	御前崎中 浜岡東小12年 浜岡北小 はまおか幼 北こ	幼 447 20.6 小 621 29.2 中 734 33.7
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ちくわのいそべあげ	小麦粉	米油	ちくわ	青のり					
		のっぺいうどんじる	でん粉		鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	こんにゃく 白菜 しめじ 根深ねぎ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節		
		かぼちゃのそぼろに	砂糖	菜種油	鶏肉 大豆		かぼちゃ	グリーンピース しょうが	しょうゆ みりん		

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

12月9日(火)は、JAハイナンさんから寄贈していただいたお米を使用しています。



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。