



# 12月の予定献立表



令和7年度  
井野中学校

日 付	献 立 名	主 な 材 料						I・t・k・-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血 や 肉 になる		体 の 調子を整える		力や熱のもとになる		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類・脂肪の 多い食品	
1 (月)	ガーリックライス 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き キャロットサラダ 白菜と豚肉のごま豆腐スープ	ベーコン 真だら みそ ツナ 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム コーン にんにく セロリ	米 むぎ さとう	油 ごま ノンエッグマヨ	801 33.2 33.5 3
2 (火)	【ラッキー人参リクエスト】 さつま芋ご飯 牛乳 鶏の米粉から揚げ 里芋の味噌汁 フルーツポンチ	鶏肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	小松菜	えのきたけ りんご パイン みかん 黄桃 しょうが	米 米粉 里芋 さつま芋 砂糖 でんぷん	油 ごま	793 31.3 20.9 2
3 (水)	キムタクご飯 牛乳 レバーとポテトの味噌汁 五目ビーフンスープ	豚肉 豚レバー 鶏肉 なると	牛乳	人参	長ねぎ 玉ねぎ たけのこ水煮 長ねぎ しょうが 白菜キムチ	米 むぎ じゃが芋 ビーフン でんぷん	油 ごま	776 31.3 22.7 3
4 (木)	【クララメニュー】 チキンライス 牛乳 仙とクララのスープ りんごのパイ	無添加ウインナー 鶏肉	牛乳 (バター) (生クリーム)	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム カリフラワー りんご グリーンピース	米 デニッシュ生地 じゃが芋 砂糖 米粉	バター 生クリーム 油	829 23 34.7 2.8
5 (金)	麦ご飯 牛乳 生揚げのカレー煮 棒々鶏サラダ 黒ごまきな粉団子	豚肉 生揚げ 鶏肉 きな粉	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり しょうが	米 麦 白玉 砂糖	油 黒すりごま	783 30.7 24.5 2.5
8 (月)	フレンチトースト 牛乳 トマトクリームチャウダー 切干大根のサラダ ひとくちぶどうゼリー	たまご あさり 鶏肉 無添加ハム 無添加ベーコン	牛乳 (バター)	トマト 人参	玉ねぎ セロリ 切干大根 キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ メープルシロップ	油 バター	803 27 32.5 3
9 (火)	【郷土料理を知ろう～岐阜県】 ご飯 牛乳 鶏(けい)ちゃん焼 焼きししゃも トック入りわかめスープ お芋の大福	子持ちししゃも 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ きくらげ コーン にんにく えのきたけ 長ねぎ	米 トック だいふくもち さつま芋	油 	797 32.7 23.9 2.5
10 (水)	ご飯 牛乳 もうか鮫の南蛮漬け 納豆和え 道産子汁 菊花みかん	モーカサメ 納豆 豚肉 かつおぶし	牛乳 (バター)	葉ねぎ ほうれん草 人参	長ねぎ 玉ねぎ コーン しょうが キャベツ みかん	米 じゃが芋 でんぷん 砂糖	油 バター	798 35.3 24.2 2.7
11 (木)	【図書コラボ給食】 ツナでんぷんの三色丼 牛乳 昆布サラダ コンソメスープ ヨーグルトポムポム	ツナ たまご 無添加ハム 鶏肉 かつおぶし	牛乳 ヨーグルト 昆布 (バター)	ほうれん草 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン しょうが	米 砂糖 小麦粉	油 バター ごま	881 30.2 31.2 3
12 (金)	【ラッキー人参リクエスト】 からっとご飯 牛乳 もやしと春雨のサラダ さつま汁 はちみつトッピング	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう 大根 きゅうり 長ねぎ しょうが	米 麦 さつま芋 春雨 砂糖	油 ごま	873 25.7 24.7 3
15 (月)	麦ご飯 牛乳 鮭の和風タルタル焼き 磯和え そぎ大根の煮物	鮭 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	大根 えのきだけ 玉ねぎ 福神漬	米 麦 里芋 砂糖	油 ノンエッグマヨ	804 34.2 30.6 2.4
16 (火)	ポークカレーライス 牛乳 ひじきのマリネ ヨーグルト	豚肉 無添加ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト	トマト 人参	玉ねぎ 大根 きゅうり しょうが にんにく りんごソース	米 じゃが芋 砂糖	油	843 29.3 26 3
17 (水)	ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース ゆで花野菜 白菜と里芋の味噌汁	豚肉 牛肉 とうふ 豆乳 油揚げ 粉豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ カリフラワー 白菜 えのきだけ しめじ エリンギ	米 じゃが芋 里芋 砂糖	油	729 34.1 19.9 2.3
18 (木)	麦ご飯 牛乳 イカのカレー焼き れんこんのサラダ ほうとう風味味噌汁	いか 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 粉チーズ ひじき	かぼちゃ 人参	れんこん きゅうり ごぼう 大根 しいたけ	米 麦 小麦粉 砂糖 ひつつみ	油 ノンエッグマヨ	780 29.7 27.3 2.6
19 (金)	クリームかけピラフ 牛乳 鶏肉のレモン焼き グリーンサラダ セレクトケーキ (苺・チョコ)	鶏肉 あさり 無添加ハム 無添加ベーコン	牛乳 (生クリーム)	ブロッコリー	しめじ きゅうり キャベツ セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ	米 麦 米粉 砂糖 ケーキ	油 生クリーム	831 38.8 29.6 3.1
				学校給食 摂取基準	エネルギー830kcal	たんぱく質27～41.5g	脂質18.4～27.7g	食塩相当量2.5g
				今月の平均	808kcal	31.1g	27.0g	2.7g



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わると信じられていました。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



食中毒予防にご協力ください。  
爪を短く切り、手洗いをしっかりと  
行うことで防げる食中毒があります。

今月の地場産物

◆小竹地区結び合い農園(丹上さん) さつまいも、里芋

◆ちばみらい農協



自分ひとりではどうにもならなくても、困った時には周りの人に相談してみると、解決できるかもしれません。

あと1か月で今年も終わります。皆さんも、困ったことを来年に持ち越さず解決できるというですね。