

令和7年度



# 12月分 予定献立表



藤岡市学校給食センター  
〈A献立〉  
小学校・県立特別支援学校用

今月の給食目標：食事でかぜや病気を予防しよう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		熱量		蛋白	家で 食べて 欲しい 食品
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g		
		主食	飲物	おかず	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	(上：小学 下：中学)			
1	月	ごはん	牛乳	サーモンフライ 下仁田ねぎの米粉シチュー♣ ハニーマスタードサラダ	さけ 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン 下仁田ねぎ しめじ きゅうり	ごはん パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも はちみつ	油 豆乳バター	630 800	22.5 27.3	海藻	
図書コラボ献立				ポテトカップグラタン ★ジャガイモとベーコンの トマトクリーム煮 ブレインサラダ	ベーコン おから 豆乳 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ にんにく	パン じゃがいも 砂糖 米粉	油 オリーブ油 アーモンド ごま	606 861	20.2 26.9	果物	
3	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳 スライス ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく りんご	キャベツ コーン しょうが オレンジ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま油	609 783	19.4 23.3	豆
4	木	バックうどん	牛乳	コロッケ ★かきたまうどんの汁 小松菜のオイル和え ミニピーチゼリー	豚肉 鶏肉 卵 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ しめじ 干しいたけ	うどん じゃがいも 砂糖 米粉 ゼリー 片栗粉 パン粉 小麦粉	油	574 723	23.4 29.1	魚	
5	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ照り焼きソース 豚肉と大根のスープ 切り干し大根のかみかみナムル	鶏肉 豚肉 さきいか	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ しょうが きゅうり しらたき 切干し大根	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 ごま	627 812	25.6 32.2	きのこ	
8	月	麦ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具 ★チゲ汁 わかめの韓国風サラダ	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが たけのこ えだまめ にんにく はくさい だいこん ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖	油 ドレッシング	581 749	23.5 29.1	果物	
9	火	せわりパン	牛乳	スラッピージョー ABCスープ コールスローサラダ ヨーグルト (乳代替：マスカットゼリー)	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	キャベツ コーン	パン パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ (乳代替)ゼリー	豆乳バター 油 ドレッシング	631 829	29.0 37.3	野菜
10	水	ごはん	牛乳	揚げタラのユーリンチーソース♣ トックのスープ 大豆のごま和え	たら 豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	だいこん ねぎ しいたけ	しょうが たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 トック 片栗粉	油 ごま油 ごま	675 853	24.8 30.2	乳製品
11	木	ココアパン	ジョア	チキンナゲット（2） チリコンカン じゃことアーモンドのサラダ	鶏肉 豚肉 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	ジョア ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく きゅうり	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	619 841	30.6 38.8	きのこ	
味めぐり ～ ペルー ～				★アヒテガジーナ（カレーシチュー） ★セビーチェ（魚介のマリネ） ★ピカロネス（スパイス入りドーナツ）	鶏肉 いか 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり マッシュルーム	ごはん じゃがいも 黒砂糖 パン粉 小麦粉 さつまいも	油 ドレッシング	708 870	25.7 31.1	小魚	
15	月	ごはん	牛乳	★梅しそぎょうざ（2） マーボー豆腐 ツナサラダ	豚肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん にら	キャベツ しょうが しいたけ だいこん うめしそ	たまねぎ ねぎ にんにく コーン	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	640 792	25.7 31.1	海藻
クリスマス献立				クリスマスチキン 星のトマトスープ クリスマスサラダ♣	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン トマト	たまねぎ コーン カリフラワー	パン 小麦粉 高きびパスタ じゃがいも 卵 大豆 卵	ドレッシング	610 865	23.7 32.5	きのこ	
17	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ★ちゃんこ汁 にんじんしりしり	さば 鶏肉 豆腐 卵 ツナ	牛乳	にんじん	はくさい しめじ こんにゃく	ごぼう たまねぎ	ごはん パン粉	油	592 757	25.9 31.8	芋
18	木	★ミニ いちごチョコ 揚げパン	牛乳	ワンタンスープ ★ポテトとかぼちゃのサラダ アセロラゼリー	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ レーズン	もやし	パン ワンタン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 マヨネーズ マヨネーズ アーモンド	629 700	17.8 20.0	魚
食育の日「まごわやさしい」献立				豆腐ハンバーグおろしソース いわしのつみれ汁 塩こんぶ和え	鶏肉 豆腐 いわし	牛乳 塩こんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ キャベツ	しょうが しめじ きゅうり	ごはん さといも 砂糖	ごま	566 731	21.9 26.9	卵
冬至献立				れんこんきんぴら♣ かぼちゃ入りほうとう♣ さっぱり和え ゆずゼリー♣	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ	れんこん ごぼう キャベツ 干しいたけ こんにゃく	ねぎ だいこん もやし	ごはん ほうとう 砂糖 ゼリー	油 ごま	566 718	19.2 23.2	芋

★ 印は新メニューです。

♣ 印は旬の食材を使ったメニューです。

\* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

太字は、藤岡市産野菜です。

## ★ 今月の藤岡産野菜 ★

～らん藤岡より～

・下仁田ねぎ (1日 下仁田ねぎの米粉シチュー)

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、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。



《月平均》

・塩分 (小) 2.5g (中) 3.2g  
・脂質 (小) 19.9g (中) 23.9g

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

