

令和7年度



12月分 予定献立表


 藤岡市学校給食センター
 <B献立>
 中学校用

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 kcal	蛋白 g	家で 食べて 欲しい 食品	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		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				
1	月	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 スミシロ 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	783	23.3	豆	
2	火	ココアパン	ジュア	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	ジュア 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	キャベツ きゅうり	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	841	38.8	きのこ	
3	水	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	キャベツ 下仁田ねぎ きゅうり	ごはん パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも はちみつ	800	27.3	海藻	
4	木	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 コーン	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	829	37.3	野菜	
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 しょうが きゅうり しらたき 切干し大根	だいこん しょうが しらたき	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	812	32.2	小魚	
8	月	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	853	30.2	乳製品	
9	火	図書コラボ献立 小さめ黒パン		牛乳	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 はくさい きゅうり にんにく	パン じゃがいも 砂糖 米粉	861	26.9	きのこ	
10	水	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 えだまめ にんにく はくさい だいこん ねぎ はくさいは キャベツ きゅうり	たけのこ にんにく だいこん キャベツ	麦ごはん 砂糖	749	29.1	果物	
11	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 もやし 干しいたけ	ねぎ もやし	うどん じゃがいも 砂糖 米粉 ゼリー 片栗粉 パン粉 小麦粉	723	29.1	魚	
12	金	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 ごぼう たまねぎ こんにゃく	ごぼう たまねぎ	ごはん パン粉	757	31.8	芋	
15	月	ごはん	牛乳	★アヒデガジーナ（カレシチュー） ★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	しめじ キャベツ	ごはん じゃがいも 黒砂糖 パン粉 小麦粉 さつまいも	870	31.1	小魚	
16	火	★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	700	20.0	魚	
17	水	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	792	31.1	海藻	
18	木	クリスマス献立 コッペパン チョコ大豆 クリーム		牛乳	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	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	コーン	パン 小麦粉 高きびパスタ じゃがいも チョコ大豆クリーム	865	32.5	きのこ	
19	金	ごはん	牛乳	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	731	26.9	卵
22	月	ごはん	牛乳	冬至献立 れんこんさんびら♣ 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 だいこん キャベツ もやし 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	718	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。



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 3.2g
 • 脂質 23.9g

★ 今月の藤岡産野菜 ★

～ららら藤岡より～

・下仁田ねぎ(3日下仁田ねぎの米粉シチュー)

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

楽しい
年末年始を!