

令和7年12月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品										中学校栄養価
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品				
		【 赤 色 】		【 緑 色 】				【 黄 色 】				
		たんばく質	無機質	カロテン	ビタミ			炭水化物	脂質			
		1 群	2 群	3 群	4 群			5 群	6 群	エネルギー(Kcal)		
										たんぱく質(g)		
										カルシウム(mg)		
1 (月)	牛乳 ごまわかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 さつま汁	ぶたにく とりにく もめんとうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん しょうが えのきたけ	えだまめ ねぎ	はくさい		こめ さとう	むぎ じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	810 33.9 361	
2 (火)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら おひたし 豚大根 ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ししゃもてんぷら ヨーグルト	ほうれんそう にんじん いんげん	はくさい だいこん			こめ さとう		あぶら	795 30.1 655	
3 (水)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ ペンネサラダ かぶのスープ	ハンバーグ まぐろあぶらづけ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ			こめ さとう ペンネ		ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	798 27.9 522	
4 (木)	牛乳 白飯 鶏肉と野菜のカラフル炒め 肉入りワンタンスープ	とりにく にくいりわんたん	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	れんこん りんご もやし しめじ	えだまめ にんにく		こめ さつまいも	でんぶん	あぶら ごまあぶら	813 29.7 412	
5 (金)	牛乳 白飯 鮭フライ 切干大根のサラダ 筑前煮	さけフライ とりにく ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし ごぼう れんこん たけのこ			こめ さとう	じゃがいも ごまあぶら	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	837 35.2 329	
8 (月)	牛乳 白飯 メンチカツ ジャーマンポテト 鶏肉とほうれん草のスープ	メンチカツ ベーコン とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ			こめ じゃがいも		あぶら バター	778 27.0 269	
9 (火)	牛乳 白飯 鯖のカレー揚げ 五目煮豆 めった汁	さば だいず さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ	だいこん はくさい		こめ でんぶん さといも		あぶら	841 33.1 445	
10 (水)	牛乳 白飯 信田煮 もやし炒め かやくうどん	しのだに ぶたにく とりにく かまぼこ	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ	ほししいたけ たまねぎ		こめ さとう	こめこうどん	あぶら	776 30.6 498	
11 (木)	牛乳 白飯 豚キムチ 中華風たまごスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく とりにく たまご とうふ	牛乳	チンゲンサイ キムチ	たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ			こめ でんぶん ごまあぶら とうもろこしプリンタルト		あぶら	816 32.9 378	
12 (金)	牛乳 ポークカレーライス ハムと大根のサラダ	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり	たまねぎ だいこん とうもろこし		こめ じゃがいも	むぎ	カレールウ あぶら ごまドレッシング	828 26.3 288	
15 (月)	牛乳 白飯 酢豚 もずくと卵のスープ	ぶたにく ベーコン たまご	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	しょうが ほししいたけ もやし ねぎ	たまねぎ たけのこ		こめ さとう	でんぶん	あぶら	776 32.9 391	
16 (火)	牛乳 あげパン 豚肉のケチャップ炒め 米粉のコーンクリームシチュー	きなこ とりにく ベーコン	牛乳 なまクリーム	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご とうもろこし			ミルクロール さとう じゃがいも こめこ		あぶら	776 34.2 462	
17 (水)	牛乳 麻婆豆腐丼 バンバンジーサラダ	ぶたにく つぶじょうだいず もめんとうふ みそ あかみそ とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが たけのこ キャベツ	にんにく ほししいたけ ねぎ とうもろこし		こめ さとう	むぎ でんぶん	あぶら ごまドレッシング	772 34.3 389	
18 (木)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 ごま酢和え 肉じゃが	いわししょうがに うすあげ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	もやし きゅうり	たまねぎ		こめ さとう じゃがいも		ごまあぶら ごま	832 33.1 459	
19 (金)	牛乳 親子丼 ごぼうサラダ みかん	とりにく たまご まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	ねぎ ごぼう とうもろこし みかん		こめ さとう	むぎ でんぶん	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま	827 34.0 345	
22 (月)	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ かぼちゃのそぼろあん みそ汁 ゆずゼリー	とりにく ぎゅうにく ぶたにく うすあげ みそ	牛乳	かぼちゃ いんげん にんじん	しょうが だいこん こまつな	ねぎ		こめ さとう	でんぶん ゆずゼリー	あぶら	812 34.1 478	
23 (火)	牛乳 ピラフ オムレツ トマトスープ煮 クリスマスケーキ	ウインナー オムレツ とりにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ トマト	とうもろこし キャベツ		こめ じゃがいも さとう クリスマスケーキ	むぎ	マーガリン あぶら	828 28.0 385	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 2.7g