

令和7年度 12月学校給食献立表 白山市立鳥越中学校

日 曜	献立名					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー
	主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質	行事食等		
1 月	白ごはん	牛乳	油淋鶏 海苔のナムル 豆腐とたまごのスープ	とり肉 ぶた肉 きぬごしどうふ たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	ねぎ しょうが ににく りょくとうもやし	たまねぎ えのきたけ	米 片栗粉 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま	757 Kcal 31 g 27 g	
2 火	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き じゃがいものきんぴら キャベツのみぞ汁	ホキ みそ あつあげ さつまあげ	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ こんにゃく たまねぎ えのきたけ	キャベツ	米 片栗粉 さとう じゃがいも	ごま 卵なしマヨネーズ 油	758 Kcal 28 g 26 g	
3 水	白ごはん	牛乳	春巻き 切干サラダ わかめスープ	ツナ とり肉 きぬごしどうふ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	切り干し大根 たまねぎ きゅうり えのきたけ	さとう	米 はるまき さとう	ごま 油	844 Kcal 27 g 33 g	
4 木	ガーリックピラフ	牛乳	マカロニのミートグラタン ペイザンヌスープ	ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト チングンサイ	コーン たまねぎ	ににく セロリ	米 マカロニ じゃがいも パン粉 さとう	オリーブ油 バター 油	752 Kcal 29 g 22 g	
5 金	白ごはん	牛乳	鶏肉のジンジャーソースかけ ホットパンプキンサラダ 葱と白菜のスープ	とり肉 ロースハム ベーコン	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ にんじん	ねぎ レモン はくさい たまねぎ	しょうが	米 じゃがいも 片栗粉	油 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	775 Kcal 31 g 25 g	
8 月	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き れんこんサラダ 大根と揚げのみぞ汁	とり肉 あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん きゅうり	たまねぎ れんこん	米 片栗粉 米粉 さとう	卵なしマヨネーズ ごま ごま油	754 Kcal 30 g 26 g	
9 火	白ごはん	牛乳	カリカリベーコンサラダ ミートボールシチュー ヨーグルト	ベーコン 牛肉 とり肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト プロッコリー コーン	しょうが たまねぎ キャベツ コーン	さとう	米 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	油 デミグラスソース バター ハヤシルウ	857 Kcal 29 g 28 g	
10 水	白ごはん	牛乳	ハタハタのフライ ゆかり和え おでん	ちくわ うずらたまご あつあげ	牛乳 ハタハタ	にんじん ゆかり粉	はくさい きゅうり だいこん こんにゃく	パン粉 さとう さといも	米 てんぶら粉 パン粉 さとう さといも	油	751 Kcal 27 g 25 g	ALTIはらべこあおむし読み聞かせ
11 木	ソーセージチーズパン	牛乳	クリームシチュー りんご <b>お話給食「はらべこあおむし」</b>	ワインナー とり肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ りんご しょうが ぶなしめじ	ににく	ミルクロール さとう じゃがいも 米粉	バター 生クリーム 油	724 Kcal 33 g 31 g	お話給食(はらべこあおむし)
12 金	白ごはん	牛乳	ぎょうざ キャベツヒニラの中華ソテー 辛みそラーメン	ベーコン ギョーザ ぶた肉 みそ 赤だしみそ	牛乳	にんじん にら	コーン ねぎ ににく りょくとうもやし キャベツ	たまねぎ はくさい りょくとうもやし しょうが	米 片栗粉 ラーメン	ごま ごま油 油	812 Kcal 28 g 26 g	
15 月	白ごはん	牛乳	チキンガーリックスステーキ ツナサラダ ポークビーンズ	とり肉 ツナ ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ににく きゅうり キャベツ	コーン	米 片栗粉 さとう じゃがいも	バター オリーブ油 油 デミグラスソース	775 Kcal 37 g 21 g	有機米給食
16 火	白ごはん	牛乳	鰯のたつた揚げ ごま和え めった汁	うす揚げ ぶた肉 みそ さば	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん こんにゃく キャベツ	ごぼう しょうが ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	ごま 油	754 Kcal 30 g 27 g	有機米給食
17 水	わかめごはん	牛乳	鶏肉の甘酢あんからめ 豚肉と青菜のスープ デザート	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チングンサイ	しょうが えのきたけ はくさい たまねぎ	干しいたけ ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	789 Kcal 29 g 19 g	
18 木	白ごはん	牛乳	ちくわの天ぷら ボテトサラダ 太平燕	ちくわ ロースハム ぶた肉 あさり うずらたまご	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい きくらげ しょうが きゅうり	ねぎ たまねぎ コーン	米 じゃがいも はるさめ てんぶら粉	マヨネーズ ごま油 油	850 Kcal 31 g 31 g	ジョパーク(熊本)/有機米
19 金	白ごはん	牛乳	カレーライス ビリックルス	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん 黄ピーマン トマト	たまねぎ だいこん しょうが きゅうり	ににく	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	カレールウ バター	782 Kcal 24 g 21 g	
22 月	豚肉のしょうが焼き丼	牛乳	ゆず風味みぞ汁 かぼちゃのカッブケーキ	ぶた肉 とり肉 みそ 豆乳	牛乳	ピーマン にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ゆず	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	米 甘納豆 さとう 片栗粉 ホットケーキミックス	油 バター	801 Kcal 31 g 21 g	冬至メニュー
23 火	フレンチトースト	牛乳	キャベツとツナのペペロンチーノ ポトフ	たまご ツナ ウインナー とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん こんにゃく たまねぎ	食パン さとう スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油 バター	749 Kcal 33 g 25 g		
24 水	クリスマスピラフ	牛乳	ミートローフ オニオンスープ クリスマスデザート	牛肉 とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな ピーマン	コーン たまねぎ	パン粉 デザート	バター 油	987 Kcal 38 g 42 g	クリスマス	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載しております。

