

令和7年12月

学校給食献立予定表

香海中学校

ひづけ 日付 (曜)	こんだて 献立名	使用材料 (つかう たべもの)				こんげつ 今月の旬		
		おもに 体をつくる もとになる食品 (あか)		おもに 体の調子を整える もとになる食品 (みどり)			おもに エネルギーのもとになる食品 (きいろ)	
		たんぱく質が多い(1群) 無機質が多い(2群)		カロテンが多い(3群)	その他のビタミンが多い(4群)		炭水化物が多い(5群) 脂質が多い(6群)	
1 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう					かぶ さつまいも	
	とりめし	とりにく	にんじん	ごぼう	ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう		
	かぶの白みそ汁	とうふ あぶらあげ しろみそ	こまつな	ねぎ	かぶ	さつまいも		
	香味漬		キャベツ		しょうが	ごま		
2 (火)	少なめの麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	信田うどん	とりにく あぶらあげ	にんじん	ねぎ	たまねぎ	うどん あぶら		
	小松菜ともやしの おかかあえ	かつおぶし	こまつな	もやし				
	昆布の佃煮	こんぶ			さとう	ごま		
3 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	はくさい	
	サワラの南部焼き	サワラ			くろごま			
	白菜ともやしの しそあえ		しそこ	はくさい	もやし			
	五目きんぴら	とりにく	にんじん	ごぼう	しょうが	こんにゃく		さとう あぶら
4 (木)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				こくとうパン	チンゲンサイ	
	津ギョウザ	ぶたにく	にら	たまねぎ	にんにく	しょうが		ギョウザのかわ あぶら
	中華野菜スープ	とりにく とうふ	チンゲンサイ	たまねぎ	もやし	でんぶん あぶら		
5 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	サンマ ひのな はくさい	
	サンマの塩焼き	サンマ						
	日野菜と白菜の ごまあえ		ひのな	はくさい	ごま			
	かきたま汁	たまご とうふ	にんじん	こまつな	えのきだけ	でんぶん		
8 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	はくさい しろねぎ さつまいも	
	かしわの じゅんじゅん	とりにく やきとうふ	にんじん	ごぼう	はくさい しろねぎ こんにゃく	さとう あぶら		
	おさつチップス				さつまいも あぶら			
9 (火)	サケごはん 牛乳	サケ	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ あぶら ごま	ほうれんそう	
	肉じゃがの うま煮	ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ	ほししいたけ	こんにゃく		じゃがいも さとう あぶら
	ほうれん草ともやしの あえもの		ほうれんそう	もやし				
10 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	だいこん ゆず	
	サバの照り焼き	サバ						
	ひじきの炒り煮	とりにく ひじき	にんじん	ごぼう	こんにゃく	さとう あぶら		
	ふろふき大根	しろみそ		だいこん	ゆず	さとう		
11 (木)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン	しろねぎ りんご	
	バクソスープ	ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ	しろねぎ	にんにく		はるさめ でんぶん
	ツナと野菜の炒めもの	まぐろあぶらづけ	こまつな	キャベツ	もやし	さとう あぶら		
	手作り りんごジャム			りんご	さとう			
12 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	アレッタ はくさい だいこん	
	イワシの から揚げ	イワシ			でんぶん あぶら			
	大根の そぼろ煮	とりにく あつあげ	にんじん	だいこん	しょうが	さとう でんぶん あぶら		
	アレッタと白菜のごまあえ		アレッタ	はくさい	ごま			
15 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	ほうれんそう だいこん	
	米粉の金時豆カレー	ぎゅうにく きんときまめ	にんじん	たまねぎ	しょうが	にんにく		こめこ でんぶん あぶら
				セロリ				
	ほうれん草と大根のサラダ	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう	だいこん	さとう			
16 (火)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	ゆず だいこん	
	イカの ゆず風味	イカ	ゆず		でんぶん あぶら			
	冬至の みそ汁	とうふ あかみそ	にんじん かぼちゃ	ごぼう	だいこん	こんにゃく		
			こまつな	ねぎ				
17 (水)	麦ごはん 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう		みかん		こめ おおむぎ	はくさい だいこん ほうれんそう みかん	
	みそおでん	あげボール うずらたまご あつあげ あかみそ	にんじん	だいこん	こんにゃく	さといも さとう		
	ほうれん草と白菜の磯香あえ	のり	ほうれんそう	はくさい	さとう			

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。