

れいわ ねん がつ
令和7年12月がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう
学校給食献立予定表こうかいちゅうがっこう
香海中学校

ひづけ 日付 (曜)	こん だて めい 献立名	し 使 用 材 料 (つかうたべもの)			こんげつ しゆん 今月の旬
		おもに体をつくるもどになる食品(あか) からだ しょくひん たんぱく質が多い(1群) しつ おおぐん むきしつ おおぐん 無機質が多い(2群)	おもに体の調子を整えるもどになる食品(みどり) からだ しょくひん カロテンが多い(3群) おおぐん た おおぐん その他のビタミンが多い(4群)	おもにエネルギーのもどになる食品(きいろ) からだ しょくひん 炭水化物が多い(5群) たんすいかぶつ おおぐん しりゅう 脂質が多い(6群)	
1 (月)	ぎゅうにゅう 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	
	しろ 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	
	こうみづけ 香味漬		キャベツ しょうが	ごま	
2 (火)	すく 少なめの麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			
	しのだ 信田うどん	とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ	
	こまつな 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	
	こんぶ 昆布の佃煮	こんぶ			
3 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			はくさい
	なんぶや サワラの南部焼き	サワラ			
	はくさい 白菜ともやしのしそあえ		しそこ	はくさい もやし	
	ごもく 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	
4 (木)	こくとう 黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう			チングエンサイ
	つ 津ギョウザ	ぶたにく	にら	たまねぎ にんにく しょうが	
	ちゅうかやくさい 中華野菜スープ	とりにく とうふ	チングエンサイ	たまねぎ もやし	
	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			
5 (金)	しょや サンマの塩焼き	サンマ			サンマ ひのな はくさい
	ひのな 日野菜と白菜のごまあえ		ひのな	はくさい	
	じる かきたま汁	たまご とうふ	にんじん こまつな	えのきだけ	
	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			
8 (月)	かしわのじゅんじゅん	とりにく やきどうふ	にんじん	ごぼう はくさい しろねぎ こんにゃく	はくさい しろねぎ さつまいも
	おさつチップス				
	サケごはん 牛乳	サケ	ぎゅうにゅう		
	にく 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	
9 (火)	ほうれん草ともやしのあえもの		ほうれんそう	もやし	ほうれんそう
	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			
	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	
10 (水)	だいこん ふろふき大根	しろみそ		だいこん ゆず	だいこん ゆず
	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう			
	バクスープ	ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ しろねぎ にんにく	
	やさしいいた 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	
11 (木)	てづくり 手作りりんごジャム			りんご	しろねぎ りんご
	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			
	イワシのから揚げ	イワシ			
	だいこん 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	
12 (金)	はくさい アレッタと白菜のごまあえ		アレッタ	はくさい	アレッタ はくさい だいこん
	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			
	こめこ 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 セロリ	
	そく 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	
13 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			ほうれんそう だいこん
	こめこ 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	
	そく ほうれん草と白菜の機香あえ	のり	ほうれんそう	はくさい	
	むぎ 麦ごはん 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう	みかん	こめ おおむぎ	
14 (火)	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	ゆず だいこん
	そく ほうれん草と白菜の機香あえ	のり	ほうれんそう	はくさい	
	むぎ 麦ごはん 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう	みかん	こめ おおむぎ	
	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	
15 (水)	そく ほうれん草と白菜の機香あえ	のり	ほうれんそう	はくさい	はくさい だいこん ほうれんそう みかん
	むぎ 麦ごはん 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう	みかん	こめ おおむぎ	
	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	
	そく ほうれん草と白菜の機香あえ	のり	ほうれんそう	はくさい	

※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します。