



令和7年 12月 献立表



新城市学校給食センター

日 曜	献立名	主な材料とその働き						【赤】主にエネルギーのもとになる		小学校	中学校	
		【赤】主に体をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる		エスビー	たんぱく質			
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			脂質		
1 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		623 kcal	738 kcal			
	厚焼きたまご	卵				てんぷん 砂糖	油	26.8 g	31.2 g			
	ほうれん草のおひたし			ほうれん草	切干し大根			16.5 g	18.3 g			
	すき焼き	牛肉 焼き豆腐		にんじん しゅんぎく	えのきたけ 白ねぎ 白菜 ごんにゃく	餅 砂糖						
2 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		707 kcal	839 kcal			
	鶏肉のにんにくソースあえ	鶏肉			にんにく	じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	29.7 g	34.4 g			
	ゆかりあえ			キャベツ 切干し大根				26.1 g	29.8 g			
	寄せ鍋	豚肉 焼き豆腐		ほうれん草	白菜 白ねぎ しめじ	春雨						
3 水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		734 kcal	873 kcal			
	チキンナゲット (小)2個 (中)3個	鶏肉 おから 大豆			にんにく しょうが	米粉 砂糖	油	31.5 g	37.5 g			
	れんこんのごまドレあえ			れんこん キャベツ コーン		ごまドレッシング		31.0 g	36.8 g			
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油					
4 木	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん		676 kcal	793 kcal			
	関東煮	鶏肉 がんもどき 生揚げ うずら卵	昆布		大根 ごんにゃく	さといも		28.0 g	32.6 g			
	ツナ入りごまあえ	まぐろ油漬		ほうれん草 にんじん	切干し大根 コーン	砂糖	ごま	22.0 g	24.8 g			
	いよかんゼリー				いよかん果汁	砂糖						
5 金	五目あんかけラーメン 牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	コーン もやし たまねぎ キャベツ	ラーメン 片栗粉	ごま油	644 kcal	747 kcal			
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油 油	26.1 g	29.9 g			
	ナムル			ほうれん草 にんじん	切干し大根		ごま ごま油	20.5 g	23.3 g			
8 月	親子丼	鶏肉 卵		にんじん 葉ねぎ	しめじ たまねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉		597 kcal	707 kcal			
	牛乳		牛乳					30.3 g	35.4 g			
	つみれ汁	たら	アカモク	にんじん 小松菜	れんこん 大根 たまねぎ えのきたけ	砂糖 片栗粉		14.6 g	16.0 g			
9 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		650 kcal	792 kcal			
	さわらの西京焼き	さわら みそ				砂糖		27.4 g	32.0 g			
	さつま風サラダ			枝豆 切干し大根		さつまいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	21.6 g	24.4 g			
	すまし汁	生揚げ かまぼこ		にんじん ほうれん草	たまねぎ 大根							
10 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		661 kcal	754 kcal			
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉 てんぷん 砂糖	油	28.0 g	31.2 g			
	小松菜とじゃこのふりかけ		しらす干し	小松菜			ごま ごま油	23.1 g	24.6 g			
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		ほうれん草	白菜 大根	じゃがいも						
11 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		638 kcal	758 kcal			
	中華野菜炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ 白菜 枝豆 しいたけ 切干し大根	片栗粉 砂糖	油 ごま油	29.3 g	34.1 g			
	春雨スープ	鶏肉 生揚げ		小松菜	たまねぎ コーン	春雨	ごま ごま油	20.4 g	22.7 g			
12 金	肉うどん	豚肉 油揚げ		にんじん ほうれん草 葉ねぎ	たまねぎ 大根 しいたけ	うどん 砂糖	油	706 kcal	824 kcal			
	牛乳		牛乳					34.9 g	40.2 g			
	ごぼうと大豆の揚げ煮	大豆			ごぼう	片栗粉 砂糖	ごま 油	29.1 g	33.4 g			
15 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		611 kcal	724 kcal			
	ビビンバ(肉)	牛肉			たまねぎ 切干し大根 にんにく		油	26.4 g	30.4 g			
	ビビンバ(野菜)			にんじん ほうれん草	もやし		ごま油	19.4 g	21.6 g			
	中華鶏だんごスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン えのきたけ	片栗粉 砂糖						
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		678 kcal	805 kcal			
	まぐろの甘辛あえ	まぐろ 大豆				片栗粉 砂糖 米粉	油	34.3 g	40.0 g			
	もやしのごまじょうゆあえ			ほうれん草	もやし コーン	砂糖	ごま	20.3 g	23.2 g			
	さといもの白みそ汁	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう しめじ	さといも						
17 水	クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン		698 kcal	810 kcal			
	フライドチキン	鶏肉				片栗粉 米粉	油	26.8 g	31.6 g			
	ミニサラダ			赤ピーマン フロッコリー	黄ピーマン キャベツ		イタリアンドレッシング	38.5 g	44.7 g			
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも マカロニ 砂糖	油					
18 木	地産地消の日 ＊ 大根 ＊											
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		657 kcal	763 kcal			
	炒り豆腐包み焼き	鶏肉 豆腐 大豆		にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが しいたけ	砂糖	油	28.9 g	32.4 g			
	からしあえ			にんじん	白菜 コーン 切干し大根	砂糖		21.7 g	23.6 g			
19 金	大根のそぼろ煮	豚肉 生揚げ 焼きちくわ		にんじん	大根	さといも 片栗粉 砂糖	ごま油					
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		655 kcal	777 kcal			
	カレーシチュー	豚肉 豆乳	チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ 枝豆	じゃがいも 米粉のカレールフ	油	28.0 g	32.7 g			
	グリーンサラダ			ほうれん草	キャベツ きゅうり 切干し大根		塩ドレッシング	18.3 g	20.2 g			
22 月	冬至の日 献立											
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		635 kcal	753 kcal			
	かぼちゃとれんこんのからめ煮	鶏肉		かぼちゃ	れんこん	片栗粉 砂糖	ごま 油	25.8 g	29.7 g			
	柚香あえ			ほうれん草 にんじん	切干し大根 ゆず果汁			20.2 g	22.9 g			
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ ごんにゃく							

○調味料等記載のないものもあります ○都合により献立が変更になることがあります