



令和7年 12月 献立表



新城市作手学校給食センター

曜	献立名	主な材料とその働き						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	【青】主に体の調子を整える	【紫】主に体の調子を整える	【白】主に体の調子を整える	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 小豆・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		
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	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
	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
8月	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
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		650 kcal	792 kcal
	さわらの西京焼き	さくら みそ				砂糖		27.4 g	32.0 g
9火	さつまいも風サラダ				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				
	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
10水	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			
	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
11木	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
	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 ブロッコリー	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		
地産地消の日 * 大根 *									
18木	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
	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		
19金	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
冬至の日 献立									
22月	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