



12月献立表



令和7年度

©菊川市

©菊川市

菊川市立菊川学校給食センター
※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをとどのえるもの	その他の 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン		幼	小	中	
1 (月)	むぎごはん	米 麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	フルコギ	砂糖	ごま油 油	ふた肉 みそ		玉ねぎ りんご にんにく しょうが	醤油 トウバンジャン	428 19.7 14.4 1.1	591 25.2 16.5 1.5	758 31.4 19.2 2.0	
	ナムル	砂糖	ごま ごま油			もやし きゅうり にんじん	醤油 酢				
	トックスープ	トック		豆腐 とり肉		白菜 チンゲン菜 にんじん えのきだけ 根深ねぎ	鶏がらスープ 中華スー プ 醤油 塩				
2 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	たらのレモンあえ	でん粉 砂糖	油	たら		レモン パセリ	醤油	477 22.3 19.0 2.0	630 28.5 23.2 2.7	784 35.2 27.9 3.6	
	フレンチサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう				
	ブロッコリーのクリームシチュー	じゃがいも	油	とり肉	脱脂粉乳 チーズ クリーム	玉ねぎ ブロッコリー にんじん しめじ	ホワイトルウ(小麦) 鶏がらスープ 塩 こしょう				
3 (水)	わかめごはん	米 砂糖			わかめ		塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのからあげ	でん粉	油	とり肉		しょうが にんにく	醤油 酒 塩 こしょう	469 20.7 19.3 2.1	640 27.2 22.6 2.7	831 34.9 27.4 3.3	小笠原小 リクエスト献立 とり肉の唐揚げ 幼1個 小1個 中2個
	かぼちゃサラダ					かぼちゃ きゅうり にんじん	パセリ マヨネーズ 酢 塩 こしょう				
	とんじる	じゃがいも		豆腐 ふた肉 みそ 油揚げ		大根 にんじん こんにゃく 根深ねぎ					
4 (木)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばのしおやき			さば			塩	469 21.2 18.6 2.2	640 26.7 22.1 2.9	818 32.9 26.1 3.6	
	にらののりすあえ	砂糖	ごま油		のり	もやし にら	醤油 酢				
	みそおでん	里いも 砂糖		とり肉 ちくわ さつま揚げ(大豆) つみれ みそ	昆布	大根 こんにゃく にんじん	醤油 みりん 酒				
5 (金)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	いかとひじきのあまからあえ	でん粉 砂糖	油	いか	ひじき		醤油 ケチャップ	403 18.3 15.0 1.4	553 23.5 17.6 1.9	709 28.8 20.6 2.5	
	やさいのおかかあえ	砂糖		かつお節		キャベツ チンゲン菜 にんじん	醤油				
	けんちんじる	里いも	ごま油	豆腐 油揚げ		大根 にんじん 小松菜 こんにゃく 根深ねぎ	醤油 酒 塩				
8 (月)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ぶりだいこん	でん粉 砂糖	油	ぶり		大根 葉ねぎ しょうが	醤油 みりん 酒	418 16.4 16.4 1.6	573 20.9 19.3 2.1	738 25.5 23.0 2.5	
	はくさいのこんぶあえ		ごま		塩昆布	白菜 きゅうり	塩				
	さといものみそしる	里いも		みそ 油揚げ	わかめ	玉ねぎ にんじん えのきだけ 根深ねぎ					
9 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ハーブチキン		オリーブ油	とり肉		にんにく バジル オレガノ パセリ	ワイン 醤油 塩 こしょう	442 23.5 15.9 1.9	583 30.9 19.3 2.5	723 37.1 22.7 3.5	
	マカロニサラダ	マカロニ				きゅうり とうもろこし	パセリ マヨネーズ 塩 こしょう				
	ポトフ	じゃがいも		ウインナー		玉ねぎ 白菜 にんじん	鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう				
10 (水)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とうふのみそでんがく	でん粉 砂糖	油	豆乳 みそ			みりん 酒	426 19.3 15.0 1.4	556 24.2 15.7 1.9	728 30.5 18.6 2.4	
	やさいのごまあえ	砂糖	ごま			ほうれん草 もやし にんじん	醤油				
	ふたにくとこんにゃくのしょうがに	砂糖	油	ふた肉 さつま揚げ(大豆)		こんにゃく 白菜 大根 にんじん さやいんげん しょうが	醤油 みりん 酒				
11 (木)	ちゅうかめん	小麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あげぎょうざ	小麦粉 砂糖	油	ふた肉		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	醤油 塩	479 20.0 18.4 2.4	584 24.7 20.3 3.0	771 31.3 26.0 4.1	岳洋中 リクエスト献立 揚げぎょうざ 幼1個 小2個 中2個
	もやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油		わかめ	もやし きゅうり	醤油 酢 塩				
	みそラーメンスープ			ふた肉 なんと みそ		たけのこ チンゲン菜 にんじん とうもろこし 根深ねぎ	みそラーメンスープ 鶏がらスープ 酒 塩 こしょう				

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやからなるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをとるもの	その他の 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 (※単位は100g)			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		幼	小	中	
12 (金)	むぎごはん	米 麦						448 18.7 14.9 1.4	617 23.6 17.7 1.9	798 29.1 21.2 2.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	きなこめ	でん粉 砂糖	油	大豆 きな粉			塩				
	やさいのたくあんあえ		ごま			キャベツ きゅうり たくあん	塩				
	チキンカレー	じゃがいも	油	とり肉	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん トマト りんご にんにく	カレールウ3種(小麦・ 乳・大豆) ソース ワイン 鶏がらスープ 塩				
15 (月)	ごはん	米						437 19.1 17.5 1.8	568 22.5 18.7 2.1	741 28.3 23.0 2.6	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	いわしのうめ	砂糖 でん粉		いわし かつお節		梅	醤油 酢				
	カラフルだいこん	砂糖 でん粉	ごま油	とり肉		大根 にんじん とうもろこし 枝豆 しょうが	みりん 酒 醤油 塩				
	はくさいのみそしる			みそ 油揚げ	わかめ	白菜 玉ねぎ えのきだけ にんじん 根深ねぎ					
16 (火)	こくとうパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩	400 16.9 15.6 1.7	580 22.6 19.5 2.7	718 27.4 22.8 3.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ツナオムレツ	砂糖	油	卵 まぐろ 大豆		玉ねぎ	マヨネーズ 塩 醤油 酢				
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ	油	とり肉	チーズ	玉ねぎ しめじ にんじん ピーマン	ケチャップ ソース 塩 こしょう				
	コンソメスープ	じゃがいも		ベーコン		玉ねぎ とうもろこし にんじん セロリ パセリ	鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう				
17 (水)	ごはん	米						428 21.5 18.1 1.6	590 27.2 21.6 2.1	755 33.4 25.9 2.6	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりくとレバーのねぎソースあえ	でん粉 砂糖	油 ごま油	とり肉 とりレバー		根深ねぎ にんにく しょうが	醤油 酢				
	きゅうりとだいこんのちゅうかサラダ	砂糖	ごま油 ごま			きゅうり 大根	醤油 酢 塩				
	にらとたまごのスープ	でん粉		豆腐 卵 ベーコン		玉ねぎ にら 干しいたけ	鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩				
18 (木)	ドライカレー	米 じゃがいも 砂糖	油			グリーンピース とうもろこし 玉ねぎ 赤ピーマン	塩 カレー粉	526 17.2 21.0 2.3	614 19.0 23.1 3.0	760 23.7 27.9 3.8	クリスマス献立
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	もみのきハンバーグ	砂糖		とり肉 ぶた肉 大豆		玉ねぎ トマト にんにく しょうが	ケチャップ ソース ワイン 塩 醤油				
	ブロッコリーサラダ					キャベツ ブロッコリー とうもろこし パセリ マネーヌ マスタード	塩 こしょう				
	アルファベットスープ	マカロニ じゃがいも		ベーコン		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん	鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう				
	クリスマスいちごゼリー	砂糖		豆乳		いちご					
19 (金)	ごはん	米						427 16.2 22.0 16.2 1.9	599 22.0 18.8 2.6	764 26.9 22.2 3.1	ふるさと給食
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	くろはんべんのおちゃフライ	パン粉 小麦粉	油	黒はんべん(さば)		茶	塩 こしょう				
	キャベツのごますあえ	砂糖	ごま			キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 醤油 塩				
	せんごくじる	じゃがいも		豆腐 ぶた肉 みそ		大根 にんじん ごんにやく しめじ 菜ねぎ					
22 (月)	ごはん	米						411 20.5 13.3 1.4	565 26.1 15.2 1.6	723 32.2 17.5 2.1	冬至献立
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さわらのゆずみそやき	砂糖		さわら みそ		ゆず	醤油 みりん				
	かぼちゃのそぼろに	砂糖	油	ぶた肉 大豆		かぼちゃ 枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒				
	みぞれなべ			とり肉 厚揚げ		白菜 大根 にんじん えのきだけ 根深ねぎ	醤油 みりん 塩				
23 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩	545 28.5 21.7 1.9	718 37.6 26.9 2.8	898 45.9 32.7 3.6	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	チキンカツ	パン粉 小麦粉	油	とり肉	チーズ	パセリ	塩 こしょう				
	かぶときゅうりのサラダ	砂糖	油			かぶ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	ホークビーンズ	じゃがいも 砂糖	油	ぶた肉 大豆		玉ねぎ にんじん しめじ トマト	ケチャップ ソース ワイン コンソメ 塩 こしょう				

※材料の割合等により献立を変更することがあります。
※栄養価は幼稚園・小学校3・4年生、中学生の数値です。
※加工品の右側の（ ）には特定原材料・特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。（えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナッツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・
カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン）

12月の給食費の振替日は12月22日（月）です。（引き落としの準備をお願いします。）