



# 12月献立表



令和7年度

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おりません。

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えるもの	その他の 調味料	【栄養成分】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			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						428 19.7 14.4 1.1	591 25.2 16.5 1.5	758 31.4 19.2 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ブルコギ	砂糖	ごま油 油	ぶた肉 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				
	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	477 22.3 19.0 2.0	630 28.5 23.2 2.7	784 35.2 27.9 3.6	
	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				
	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	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園 小1園 中2園
	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				
	かぼちゃサラダ					かぼちゃ きゅうり にんじん	カイヤ マヨネーズ 酢 塩 こしょう				
	とんじる	じゃがいも		豆腐 ぶた肉 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						469 21.2 18.6 2.2	640 26.7 22.1 2.9	818 32.9 26.1 3.6	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばのしおやき			さば			塩				
	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						403 18.3 15.0 1.4	553 23.5 17.6 1.9	709 28.8 20.6 2.5	
	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				
	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						418 16.4 16.4 1.6	573 20.9 19.3 2.1	738 25.5 23.0 2.5	
	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				
	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	442 23.5 15.9 1.9	583 30.9 19.3 2.5	723 37.1 22.7 3.5	
	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				
	マカロニサラダ	マカロニ				きゅうり とうもろこし	カイヤ 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						426 19.3 15.0 1.4	556 24.2 15.7 1.9	728 30.5 18.6 2.4	
	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				
	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				
	ぶたにくとこんにゃくのしょうがに	砂糖	油	ぶた肉 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						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 揚げきょうざ 幼1園 小2園 中2園
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あげきょうざ	小麦粉 砂糖	油	ぶた肉		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	醤油 塩				
	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			ぶた肉 なた 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 体のちょうしをととのえるもの	その他の 調味料	エネルギー(1人1食) たんぱく質(%) 糖質(%) 塩分(%)			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	
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						
	きなこまめ	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 19.5 2.1	741 28.3 23.0 2.6	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	いわしのうめに	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 えのきたけ 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				
	スパゲッティボリタン	スパゲッティ	油	とり肉	チーズ	玉ねぎ しめじ にんじん ビーマン	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						
	とりに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	1/2杯 マヨネーズ マリナード 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 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 こんにゃく しめじ 葉ねぎ					
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 えのきたけ 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				
	ポークビーンズ	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				

※材料の都合等により献立を変更することがあります。  
※栄養価は幼稚園年中・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。）