



## 12月献立表



令和7年度

©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おりません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねづわらからになるもの		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 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	無機質			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						
	フルコギ	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 醋				
	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 バセリ	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				
3 (水)	プ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 プロッコリー にんじん しめじ 鶏がらスープ 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	小笠南小 リクエスト献立 とり肉の唐揚げ 幼1個 小1個 中2個
	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				
	かぼちゃサラダ					かぼちゃ きゅうり にんじん	ソイソイ 缶詰 醋 塩 こしょう				
4 (木)	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		469 21.2 18.6 2.2	640 26.7 22.6 2.9	818 32.9 26.1 3.6	
	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばのしおやき			さば			塩				
	にらのりすあえ	砂糖	ごま油		のり	もやし にら	醤油 醋				
5 (金)	みそおでん	里いも 砂糖		とり肉 ちくわ さつま揚げ(大豆) みそれ みそ	昆布	大根 こんにゃく にんじん	醤油 みりん 酒	403 18.3 15.0 1.4	553 23.5 17.6 1.9	709 28.8 20.6 2.5	
	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 クチャップ				
	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				
8 (月)	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	418 16.4 16.4 1.6	573 20.9 19.3 2.1	738 25.5 23.0 2.5	
	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				
	はくさいのこんぶあえ		ごま		塩昆布	白菜 きゅうり	塩				
9 (火)	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		442 23.5 15.9 1.9	583 30.9 19.3 2.5	723 37.1 22.7 3.5	
	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						
	ハーフチキン		オリーブ油	とり肉		にんにく バジル オレガノ バセリ	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	ソイソイ 缶詰 塩 こしょう				
10 (水)	ボトフ	じゃがいも		ワインナー		玉ねぎ 白菜 にんじん	鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう	426 19.3 15.0 1.4	556 24.2 15.7 1.9	728 30.5 18.6 2.4	
	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とうふのみそでんぐ	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				
11 (木)	ふ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	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 堀けぎょうざ 幼1個 小2個 中2個
	ちゅうわかめん	小麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あげぎょうざ	小麦粉 砂糖	油	ぶた肉		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	醤油 塩				
	もやしのちゅうわかえ	砂糖	ごま油		わかめ	もやし きゅうり	醤油 醋 塩				
11 (木)	みそラーメンスープ			ぶた肉 なると みそ		たけのこ チンゲン菜 にんじん どうもろこし 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				

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねづらがらになるもの		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 体のちょうしをとどめるもの		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
	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
	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 醋				
	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	みりん 酒 醤油 塩				
	はくさいのみぞしる				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
	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 ハセリ	とうもろこし にんじん セロリ	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
	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 醋				
	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 醋 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			グリンピース とうもろこし 玉ねぎ		塩 カレー粉				526 17.2 21.0 2.3
	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				
	プロッコリーサラダ						キャベツ プロッコリー とうもろこし	ノンオイ ワイン マヌード 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				
19 (金)	クリスマスいちごゼリー	砂糖		豆乳		いちご						427 16.2 16.2 1.9
	ごはん	米										
	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				
	キャベツのこますあえ	砂糖	ごま			キャベツ きゅうり とうもろこし		酢 醤油 塩				
22 (月)	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						411 20.5 13.3 1.4
	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	さわらのゆすみそやき	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				
23 (火)	みぞなべ			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				411 20.5 13.3 1.4
	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							
	チキンカツ	パン粉 小麦粉	油	とり肉	チーズ	バセリ		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				
23 (火)	ポークピーンズ	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				545 28.5 21.7 1.9

※材料の都合等により献立を変更することがあります。  
※栄養面は幼稚園年中、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・アーモンド・キウイフルーツ・牛乳・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつだけ・もも・やまいも・りんご・セラテン)

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。)