



令和7年度 12月 一汁三菜給食配膳表



1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
ひじきと切干大根の炒り煮 牛乳 揚げ鶏のハーベストソース 青梗菜のごま和え きのこスープ 麦ご飯	春巻き 牛乳 回鍋肉 いげんの塩昆布和え わかめスープ 麦ご飯	大根のおでん煮 牛乳 鰯フライ 黒ごまフリ ブロッコリーのゆずドレサザ 味噌汁 麦ご飯	蒟蒻の炒り煮 牛乳 鶏肉のポトポ焼 小松菜とえのきのからし和え 澄まし汁 ごぼうとツの炊き込みご飯 麦ご飯	キャベツとリネアのソテー 牛乳 メンチカツ マカロニサラダ 味噌汁 麦ご飯
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
のり塩蓮根 牛乳 鶏肉と白菜のトト煮 ほうれん草のカラシ和え 澄まし汁 麦ご飯	高野豆腐と青菜のさっと煮 牛乳 青椒肉絲 春雨サラダ 卵スープ 麦ご飯	がんもの煮物 牛乳 魚の磯辺天ぷら 春菊ともやしのおかか和え オレンジジュース 味噌汁 麦ご飯	チーズ入り南瓜コロッケ 牛乳 ビーフシチュー ホンデリガドーナツ グリーンサラダ コンソメスープ 麦ご飯	午前中授業

今年も残りわずかとなりました。寒さが日ごとに増してきましたが体調はどうでしょうか？

寒さに負けない身体をつくるためには、免疫力や抵抗力を高めることが大切です。そのためにはバランスの良い食事に加え、ビタミン類をしっかり摂ることが必要です。特にビタミンA、ビタミンCは皮膚の粘膜を強くしたり、身体の抵抗力を高める働きがあります。

この冬を乗り切るために果物や野菜の摂取を心がけましょう。

そして**手洗い・食事・睡眠・運動**の4つのポイントを毎日の習慣として身につけて、風邪に負けない身体づくりをめざしましょう！





令和7年12月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
1 (月)	麦ご飯 きのこスープ	揚げ鶏のパン・マスタートソース ひじきと切干大根の煮物 小松菜のごま和え	○	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	青梗菜 パセリ 人参 インゲン	グリーン・フ・椎茸 しめじ・コシコ えのき・レタ 玉葱・大根	米・押し麦 片栗粉・砂糖	醤油・サラダ油・塩・ヨウ 料理酒・みりん・ほんだし コンソメ・マヨネーズ はちみつ・マスタート・ごま	1,010	35.6	42.5
2 (火)	麦ご飯 わかめスープ	回鍋肉 春巻き インゲンの塩昆布和え	○	豚肉 春巻 赤味噌	牛乳 わかめ 昆布	ピーマン インゲン 人参	キャベツ 玉葱	米・押し麦 片栗粉・砂糖	醤油・サラダ油・塩・ヨウ 料理酒・みりん・ほんだし ごま・ごま油・ガラスープ・中華調味料	844	29.8	24.6
3 (水)	麦ご飯 味噌汁	鰯フライ 大根のおでん煮 ブロッコリーのゆずだしサラダ 黒ゴマプリン	○	鰯 練り製品 みそ 油揚げ	牛乳 生クリーム	人参・ねぎ ブロッコリー パプリカ	グリーン・フ 大根 もやし	米・押し麦 コーン パン粉・小麦粉	醤油・サラダ油・塩・ヨウ 料理酒・みりん・ほんだし ドレッシング・ソース プリン	834	31.1	23.8
4 (木)	ごはんとの炊き込み ご飯 澄まし汁	豚肉のホトトギス焼き 蒟蒻の炒り煮 小松菜とえのきのからし和え	○	鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 パセリ 小松菜	生姜・玉葱 グリーン・フ えのき 牛蒡	米・押し麦 じゃがいも・砂糖	醤油・サラダ油・塩・ヨウ 料理酒・みりん・ほんだし マヨネーズ・からし	1,014	39.4	43.7
5 (金)	麦ご飯 味噌汁	メンチカツ キャベツとウイナーのソテー マカロニサラダ	○	メンチカツ みそ ウイナー	牛乳	人参 ねぎ	グリーン・フ キャベツ 玉葱・胡瓜	米・押し麦 パスタ さつま芋	醤油・サラダ油・塩・ヨウ 料理酒・みりん・ほんだし マヨネーズ・ソース・コンソメ	1,019	27.7	36.2
8 (月)	麦ご飯 澄まし汁	鶏肉と白菜のトトトギス煮 のり塩蓮根 ほうれん草のからし和え	○	鶏肉	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 ピーマン かいわれ	玉葱・白菜 しいたけ 生姜 大根	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蓮根 コーン	醤油・サラダ油・塩・ヨウ 料理酒・みりん・ほんだし ドレッシング	822	29.9	23.9
9 (火)	麦ご飯 卵スープ	青椒肉絲 厚揚げと青菜のさっと煮 春雨サラダ	○	牛肉 高野豆腐 卵	牛乳	ピーマン 人参・ネギ 青梗菜	筍 しいたけ 胡瓜・玉葱 きくらげ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 春雨	醤油・サラダ油・塩・ヨウ 料理酒・みりん・ほんだし ドレッシング ごま・ごま油・ガラスープ・中華調味料	849	31.2	25.1
10 (水)	麦ご飯 味噌汁	魚の磯辺天ぷら がんもの煮物 春菊ともやしのおかか和え オレンジジュース	○	バサ・味噌 がんもどき かつおぶし 豆腐	牛乳 青海苔	人参 春菊 ねぎ	しいたけ もやし・玉葱 グリーン・フ	米・押し麦 グリーンピース 小麦粉・砂糖	醤油・サラダ油・塩・ヨウ 料理酒・みりん・ほんだし お肉加工品	882	37.8	29.9
11 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	ビーフシチュー チーズ入り南瓜コロッケ グリーンサラダ ポレンタリグ	○	牛肉 コロッケ	牛乳	人参 ブロッコリー パプリカ パセリ	玉葱・胡瓜 レタス グリーン・フ	米・押し麦 じゃがいも・砂糖	サラダ油・塩・ヨウ 料理酒 ドレッシング・ルー・コンソメ	980	28.8	35.6

栄養価平均値	917	32.4	31.7
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5