





















令和7年

## 12月予定献立表

12月予定献立表											
日	曜日	行事など	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g	脂質 g
1	月		中華丼		バンバンジー スパイシービーンズ	豚肉 いか なんと ★牛乳 鶏肉 大豆	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) はくさい 玉葱 きくらげ (乾) ごまつな だいこん きゅうり ながねぎ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ねりごま	652	27.8	23.6
2	火	社会科見学 4年 給食なし	黒砂糖パン		ポテトグラタン ミネストローネ	牛乳 鶏肉 生クリーム ピザ用チーズ ベーコン ひよこまめ	にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) にんにく セロリ キャベツ トマト缶 トマトペースト	黒砂糖パン 油 じゃがいも 薄力粉 バター オリーブ油	694	24.3	32.5
3	水		ご飯		鮭の幽庵焼き 野菜のごま和え 豚肉と根菜の豆乳汁	牛乳 生鮭 豚肉 木綿豆腐 豆乳 赤みそ 白みそ	ゆず (果汁) はくさい ごまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	米 砂糖 白ねりごま 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも	615	34.3	18.7
4	木		ご飯		お芋の鶏ごぼうあんかけ煮 梅おかか和え 果物(紅まどんな)	牛乳 鶏ひき肉 かつお節	にんじん 玉葱 たけのこ(水煮) さやいんげん キャベツ 青菜 練り梅 紅まどんな	米 じゃがいも 片栗粉 油 しらたき 砂糖 上白糖	627	18.6	16.0
5	金		麻婆麺		わかめと野菜の中華和え 芋けんぴ	豚ひき肉 大豆 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ(水煮) 干し椎茸 チンゲンサイ にら きゅうり もやし にんじん ごまつな	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 水あめ	703	27.7	24.5
8	月		スタミナ丼		豆腐と油揚げのみそ汁 オレンジスフレ	豚肉 牛乳 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 生クリーム クリームチーズ 粉チーズ たまご	しょうが にんにく 玉葱 もやし キャベツ にら にんじん だいこん ごまつな オレンジジュース みかん缶	米 油 片栗粉 パン粉 (生) 砂糖	676	27.5	25.7
9	火	職業体験 7年 給食なし	ちゃんぽん		ベーコンポテトの包み揚げ 果物(みかん)	豚肉 かまぼこ 牛乳 生クリーム 牛乳 ベーコン ピザ用チーズ	ながねぎ しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん 玉葱 キャベツ もやし みかん	中華めん 油 片栗粉 じゃがいも バター 春巻きの皮	642	27.5	22.6
10	水	職業体験 7年 給食なし	ご飯		ツナふりかけ 肉豆腐 野菜のおかか和え	牛乳 ツナ缶 牛肉 焼き豆腐 かつお節	しょうが 玉葱 にんじん ごまつな はくさい 緑豆もやし	米 砂糖 白ごま 油 つきこんにゃく 三温糖	653	30.4	25.2
11	木	職業体験 7年 給食なし	ご飯		魚のポテト衣揚げ キャベツの香り漬け ゆばとわかめのすまし汁	牛乳 真鯛 粉チーズ 鶏肉 木綿豆腐 わかめ ゆば	きゅうり キャベツ にんじん レモン(果汁) だいこん ごまつな	米 油 薄力粉 マッシュポテト 米粉 上白糖 ごま油	627	29.7	20.2
12	金	校外学習 F組 給食なし	ガーリック フランス		ボークビーンズ フレンチサラダ 果物 (いちご)	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	にんにく パセリ セロリ にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン いちご	ソフトフランスパン オリーブ油 バター 油 じゃがいも 上白糖 バター 薄力粉 砂糖	630	24.4	32.5
15	月	コラボ給食 with 服部学園 (中華)	牛バラ肉と 大根のあん かけごはん		野菜の甘酢和え わかめ卵スープ	乳牛ばら(脂身付き) さくら味噌 八丁味噌 牛乳 絹ごし豆腐 たまご カットわかめ	だいこん エシャロット にんにく しょうが ねぎ ごまつな もやし きゅうり にんじん えのきたけ ながねぎ	米 氷砂糖 ごま油 片栗粉 砂糖	710	23.4	28.4
16	火		キーマカ レー		海藻サラダ 果物(りんご)	豚ひき肉 ピザ用チーズ 牛乳 海藻ミックス	にんにく しょうが にんじん 玉葱 トマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	米 油 薄力粉 バター ごま油 砂糖 白ごま	678	21.0	26.2
17	水	渋谷区 大使館コラボ クオアチア	胚芽パン		トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ	豚ひき肉 たまご 牛乳 鶏肉	玉葱 にんじん カリフラワー さやいんげん	胚芽食パン 米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター オリーブ油 マカロニ	611	30.9	28.1
18	木		ご飯		魚の黄金みそ焼き 野菜のからし醤油和え 吉野汁	ミルクコービー さわら 白みそ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 ちくわ	しょうが はくさい ごまつな もやし にんじん ながねぎ	米 エッグケアマヨネーズ つきこんにゃく 片栗粉 うどん	624	28.2	20.1
19	金	日本の料理 ～秋田県～	いぶりがつ こ入り焼き 飯		きりたんぼ汁 野菜のおひたし アロエ入りぶどうゼリー	豚ひき肉 たまご 牛乳 鶏肉 油揚げ アガー	しょうが ながねぎ いぶりがつこ たくあん漬 け せり にんじん ごまつな はくさい もやし ぶどうジュース アロエ (ダイス)	米 油 ラード 砂糖 きりたんぼ	598	20.7	19.9
22	月	冬至の 行事食	冬至の味噌 うどん		ちくわの磯辺揚げ 野菜のゆず醤油和え	 油揚げ 鶏肉 白みそ 赤みそ 牛乳 ちくわ 青のり	干し椎茸 にんじん だいこん かばちゃ ながねぎ はくさい ごまつな ゆず (果汁)	うどん じゃがいも 薄力粉 油 砂糖	583	24.4	20.0
23	火		じゃことゆ かりのごは ん		擬製豆腐 野菜のおひたし さつま汁	☆ちりめんじゃこ 牛乳 押し豆腐 鶏ひき肉 たまご 鶏肉 赤みそ 白みそ	しょうが 玉葱 にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 はくさい ごまつな もやし だいこん ながねぎ	米 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも	659	32.5	21.8
24	水		チキンライ ス	ジ ョ ア	スパイシーフライドチキン 米粉マカロニ入りスープ 果物(みかん)	鶏肉 ジョア(ストロベリー) たまご ベーコン 牛肉 ひよこまめ	玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) グリーンピース(冷凍、ゆで) しょうが にんにく セロリ キャベツ みかん	米 バター 油 薄力粉 米粉 白ごま オリーブ油 米粉マカロニ	683	25.4	22.1
25	木		スパゲッ ティナポリ タン		コーンサラダ チョコレートケーキ	豚肉 ピザ用チーズ ウィンナー 牛乳 たまご	にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 無塩バター チョコレート 上新粉	747	26.1	30.9