



# 12月 献立表

令和7年度 梅丘中学校 校長 石綿 健一郎

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	Iエネルギー たんぱく質
1月	わかめご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 野菜のお浸し	○  <small>季節の食材 ほうれん草 ねぎ</small>	牛乳,わかめ,かつおぶし さばぶし,生揚げ,ほっけ	米,油,さとう	にんじん,キャベツ,ねぎ ほうれんそう,もやし	742 kcal 39.2 g
2火	カレーライス エスニックサラダ 果物（りんご）	○	牛乳,鶏肉,粉チーズ	米,おおむぎ,油,じゃがいも バター,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ セロリ,にんじん,トマト缶 りんご,キャベツ,きゅうり 福神漬	858 kcal 24.7 g
3水	ごはん 吉野汁 イカフライ かぶのおかか和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 鶏肉,油揚げ,豆腐,いか,鶏卵	米,でん粉,小麦粉,パン粉,油	にんじん,だいこん,ねぎ こまつな,かぶ,きゅうり	772 kcal 40.3 g
4木	ジャムサンド（ブルーベリー） 野菜スープ チーズ入りオムレツ カラフルサラダ	○	牛乳,豚肉,ベーコン 鶏卵,チーズ	コッペパン,油,さとう ブルーベリージャム	にんじん,たまねぎ,もやし 白菜,にんにく,ほうれんそう キャベツ,きゅうり,赤パプリカ とうもろこし	757 kcal 36.1 g
5金	麦ご飯 三平汁 鶏のゆずこしょう焼き 野菜の辛子和え	○  <small>季節の食材 大根</small>	牛乳,かつおぶし,さばぶし 鮭,豆腐,鶏肉	米,おおむぎ,じゃがいも,油	にんじん,ごぼう,だいこん ねぎ,こまつな,もやし	775 kcal 39.1 g
8月	豚玉丼 みそ汁 キャベツの塩昆布和え	○	牛乳,豚肉,鶏卵,かつおぶし さばぶし,豆腐,塩昆布	米,さとう,でん粉	たまねぎ,こんにゃく,にんじん みつば,もやし,こまつな キャベツ	783 kcal 36.5 g
9火	ミルクパン レンズ豆のスープ フライドチキン ほうれん草とコーンのサラダ	○	牛乳,豚肉,レンズ豆,鶏肉	ミルクパン,油,でん粉,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ キャベツ,こまつな,しょうが もやし,ほうれんそう とうもろこし	754 kcal 34.2 g
10水	いりめし むらくも汁 生姜和え	○  <small>郷土料理献立 【徳島県】 いりめし</small>	牛乳,こんぶ,油揚げ,ちくわ しらす,かつおぶし,さばぶし 豆腐,鶏卵	米,さとう,でん粉	にんじん,こんにゃく,ねぎ 白菜,キャベツ,しょうが	758 kcal 30.8 g
11木	ボロネーゼ 大根サラダ スイートポテト	○	牛乳,豚肉,粉チーズ 生クリーム,鶏卵	生パスタ,油,小麦粉,ごま油 さとう,さつまいも,バター	たまねぎ,セロリ,にんじん パセリ,だいこん,きゅうり	900 kcal 31.3 g
12金	ごはん 豚汁 ぶりの照り焼き しめじと野菜の和え物	○	牛乳,豚肉,かつおぶし さばぶし,豆腐,ぶり	米,油,さといも,さとう	にんじん,だいこん,ごぼう こんにゃく,しょうが,白菜 しめじ	758 kcal 36.7 g
15月	えびピラフ 春雨スープ グリーンサラダ	○	牛乳,えび,豚肉	米,油,バター,春雨	にんにく,たまねぎ,にんじん とうもろこし,干しいたけ しょうが,ねぎ,こまつな キャベツ,きゅうり,いんげん	759 kcal 30.3 g
16火	ゆかりごはん おでん 大根の葉と野菜の和え物	○  <small>せたがやそだち献立 (大根大根使用)</small>	牛乳,かつおぶし,さばぶし こんぶ,ちくわ がんもどき,さつま揚げ うずら卵,生揚げ	米,じゃがいも,ちくわ,さとう	だいこん,こんにゃく,にんじん もやし,こまつな	775 kcal 35.4 g
17水	ガーリックフランス さつまいものシチュー フレンチサラダ	○	牛乳,鶏肉,粉チーズ	ソフトフランスパン,バター 油,さつまいも,小麦粉,さとう	にんにく,パセリ,たまねぎ にんじん,グリンピース キャベツ,きゅうり,りんご	780 kcal 27.7 g
18木	麦ご飯 五目汁 さばのみそ煮 野菜のごまあえ	○	牛乳,生揚げ,かつおぶし さばぶし,さば	米,おおむぎ,油,さとう,ごま	にんじん,だいこん,しめじ ねぎ,しょうが,もやし ほうれんそう	831 kcal 33.6 g
19金	ピビンバ 鶏肉と白菜のスープ 白玉だんご（きなこ）	○  <small>エコキャップ 回収メニュー (白玉だんご)</small>	牛乳,豚肉,鶏肉,きな粉	米,おおむぎ,油,さとう ごま油,ごま,白玉もち	しょうが,にんにく,もやし ほうれんそう,にんじん たまねぎ,白菜	909 kcal 32.2 g
22月	フレンチトースト かぼちゃと冬野菜のポトフ ゆずドレッシングサラダ	○  <small>冬至 かぼちゃ ゆず</small>	牛乳,鶏卵,ベーコン 豚肉,ウィンナー	食パン,さとう,バター じやがいも,油	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ キャベツ,かぶ,セロリ,白菜 きゅうり,ゆず	746 kcal 34.9 g
23火	あんかけ焼きそば ジャンボぎょうざ 果物（みかん）	○  <small>せたがやそだち献立 (世田谷産ねぎ使用)</small>	牛乳,豚肉,うずら卵 いか,えび	中華めん,油,でん粉,小麦粉 ぎょうざの皮,ごま油	にんじん,たまねぎ,たけのこ もやし,干しいたけ しょうが,キャベツ,ねぎ,にら にんにく,グリンピース,みかん	837 kcal 39.4 g
24水	パセリライス ピーフストロガノフ こんにゃくサラダ チーズケーキ 飲み物セレクト [ジョア/カフェオレ/ぶどうジュース]	-	牛肉,チーズ,鶏卵,生クリーム (ジョア/カフェオレ)	米,油,バター,小麦粉 さとう,ごま油	パセリ,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,こんにゃく きゅうり,もやし,レモン (ぶどうジュース)	960 kcal 26.2 g

今月の栄養価 エネルギー 803kcal たんぱく質 33.8g (基準27.0~41.5g) ※24日はジョアで計算しています。

※ 食材の購入・入荷などの都合により、材料などを変更する場合がありますが、ご了承ください。