

令和7年度

12月 予定献立表



門野中学校
門野中学校共同調理場

日	お知らせ	献立	小麦	そば	卵	乳	えひ	かに	落花生	くるみ	赤の食べ物 (体をつくる)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
1月		ごはん											米			
		牛乳			×						牛乳					860 Kcal
		さばのごま焼き									さば みそ	にんにく	ごま 砂糖 油	酒 みりん とうがらし		40.3 g
		白菜のおひたし									かつお節	白菜		しょうゆ		30.2 g
		キャベツ豚汁									豚肉 みそ	キャベツ 大根 にんじん	ごま油	さば節		3.4 g
		マロンプリン			×						豆乳 脱脂粉乳	しょうが	くり マロンペースト	プリンのもと		
2火		ロールパン◎	×		×						ロールパン (小麦粉、砂糖、脱脂粉乳、ショートニング、塩)					
		牛乳			×						牛乳					837 Kcal
		鶏肉のスパイス揚げ	×		×						鶏肉 卵	にんにく	コーンフレーク 小麦粉 でんぷん 油	しょうゆ オールスパイス 塩 チリパウダー パブリカ粉 こしょう		35.1 g
		ブロッコリーのサラダ										ブロッコリー コーン	油 砂糖	りんご酢 しょうゆ 塩		37.9 g
		ミネストローネ									大豆 ベーコン	玉ねぎ トマト セロリー にんじん パセリ にんにく	じゃがいも	フイヨン ケチャップ 塩 こしょう		4.3 g
		ももの缶詰										もも缶				
3水		ラーメン	×								豚肉	もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ だけのこ	ちゅうかめん (小麦粉) ごま油	しょうゆ バイタン みりん さば節 こしょう		863 Kcal
		牛乳			×						牛乳					38.0 g
		ちくわのアーモンド揚げ	×		×						ちくわ 卵		アーモンド 小麦粉 油 アーモンドプードル ごま			26.9 g
		キャベツとじゃこの酢しょうゆ和え									しらす	キャベツ		しょうゆ 酢		4.7 g
		バナナ										バナナ				
4木		さばキーマカレー	×								さば 大豆	玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが	米 油	カレーパウダー フイヨン 酒 ソース しょうゆ		831 Kcal
		牛乳			×						牛乳					31.7 g
		ひじきサラダ									ひじき ツナ (かつお)	コーン キャベツ きゅうり にんじん	砂糖 油	酢 しょうゆ からし 塩		32.2 g
		抹茶パイ	×		×						パイシート (小麦粉、油、脱脂粉乳)			ざらめ糖	抹茶	3.3 g
5金		食パン◎	×		×						食パン (小麦粉、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳)					
		牛乳			×						牛乳					755 Kcal
		しらすとじゃがいもの 和風お茶グラタン	×		×						しらす チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 バター 油	みりん 塩 こしょう 抹茶		35.7 g
		大根サラダ									ツナ (かつお)	大根 にんじん きゅうり	砂糖 油	りんご酢 しょうゆ からし 塩		29.3 g
		ベーコンスープ			×						ベーコン 卵 大豆	玉ねぎ にんじん ほうれん草		フイヨン しょうゆ 塩 こしょう		4.7 g
		ぼんかん										ぼんかん				
8月		ごはん											米			
		牛乳			×						牛乳					765 Kcal
		ししゃもの竜田揚げ◎	×								ししゃもの竜田揚げ (ししゃも 小麦粉 でんぷん 砂糖)		油			35.5 g
		アーモンド和え									小松菜 白菜 もやし	アーモンド アーモンドプードル 砂糖	しょうゆ			26.7 g
		納豆◎									納豆 (大豆、タレ、からし)					4.2 g
		茎わかめと卵のスープ			×						卵 鶏肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 小松菜 えのき	でんぷん	チンタン しょうゆ 塩 こしょう		
9火		オレンジ										オレンジ				
		ロールパン◎	×		×						ロールパン (小麦粉、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳)					
		牛乳			×						牛乳					766 Kcal
		いちごジャム◎									いちごジャム (砂糖、いちご)					31.9 g
		あじのチーズフライ	×		×	×					あじ チーズ 卵		小麦粉 油 パン粉	塩 こしょう		27.6 g
		ポテトの香味和え									青のり		じゃがいも ごま	塩 こしょう		4.3 g
		白菜ときのこのスープ									ベーコン	白菜 マッシュルーム エリンギ にんじん しめじ しいたけ		バイタン しょうゆ 塩 こしょう		
	フルーツゼリー									寒天	みかん缶 もも缶	砂糖				

日	お知らせ	献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	くるみ	赤の食べ物 (体をつくる)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
10月	水	冬野菜カレー	×							豚肉	玉ねぎ かぶ にんじん ブロッコリー しょうが にんにく エリンギ	米 じゃがいも 油 小麦粉	ブイヨン カレールウ ソース しょうゆ 塩 カレー粉	839 Kcal 29.8 g 30.4 g 3.1 g
		牛乳			×					牛乳				
		ビーンズサラダ								大豆	きゅうり キャベツ 赤パプリカ にんじん コーン	砂糖 油	酢 塩 こしょう	
		ヨーグルト◎			×					ヨーグルト				
11月	木	ごはん			×							米		841 Kcal
		牛乳			×					牛乳				29.1 g
		大豆と鶏肉のみそ炒め								鶏肉 大豆 みそ	だけのこ ビーマン ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん 油 ごま油	酒 しょうゆ	33.2 g
		ヤムウンセン									キャベツ にんじん きゅうり 赤玉ねぎ	春雨 砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 とうがらし	2.8 g
		お茶クッキー	×			×						小麦粉 バター 砂糖 油 ごま	抹茶 塩	
12月	金	食パン◎	×			×				食パン(小麦粉、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳)				735 Kcal
		牛乳				×				牛乳				34.6 g
		さわらのトマトチーズかけ				×				さわら チーズ	トマト 玉ねぎ バジル	オリーブオイル	カレー粉 酒 塩 こしょう	29.4 g
		粉ふきさつま										さつまいも	塩	3.8 g
		ポパイスープ								ベーコン	ほうれん草 玉ねぎ キャベツ にんじん		チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
		みかん								みかん				
15月		炊き込みごはん								鶏肉 油揚げ	だけのこ ごぼう にんじん しいたけ	米 砂糖	しょうゆ 酒 塩	801 Kcal
		牛乳			×					牛乳				33.3 g
		厚焼き卵		×						卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ グリーンピース	砂糖 油	しょうゆ 塩 酒	25.6 g
		莛わかめとコーンのサラダ								莛わかめ	キャベツ きゅうり コーン にんじん	砂糖 油	りんご酢 しょうゆ からし 塩	5.2 g
		みそ汁								わかめ みそ	玉ねぎ	じゃがいも	さば節	
		バナナ									バナナ			
16月	火	ごはん										米		791 Kcal
		牛乳				×				牛乳				29.7 g
		里芋のクロquette	×		×					鶏肉 卵	玉ねぎ しいたけ	里芋 油 マッシュポテト パン粉 小麦粉 砂糖	しょうゆ オイスターソース ソース 塩 こしょう	24.0 g
		ごま和え									ほうれん草 キャベツ	ごま 砂糖	しょうゆ	3.5 g
		すけちか汁								厚揚げ	大根 にんじん ごぼう ねぎ		さば節 しょうゆ 塩	
		パイナップル									パイナップル			
17月	水	ごはん										米		783 Kcal
		牛乳				×				牛乳				34.3 g
		さばの竜田揚げ								さば	しょうが	でんぷん 油	しょうゆ みりん	27.1 g
		磯香和え								あまのり	ほうれん草 キャベツ もやし		しょうゆ	3.5 g
		ほうとう汁	×							豚肉 油揚げ みそ	白菜 かぼちゃ 大根 にんじん しめじ しいたけ ねぎ	ほうとう(小麦粉、豆乳)	さば節 しょうゆ	
		りんご									りんご			
18月	木	ごはん										米		799 Kcal
		牛乳				×				牛乳				32.4 g
		鶏肉のスタミナ焼き								鶏肉	しょうが にんにく	油	しょうゆ 酒 みりん	29.6 g
		ゆかり和え									キャベツ きゅうり		ゆかり 塩	2.8 g
		豆腐団子スープ				×				鶏肉 豆腐 卵	ほうれん草 白菜 にんじん しいたけ しょうが	でんぷん 砂糖	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
		みかんタルト◎	×		×	×				みかんタルト(小麦粉 牛乳 マーガリン 卵 砂糖 みかん果汁)	米粉 大豆)			
19月	金	ごはん										米		854 Kcal
		牛乳				×				牛乳				29.6 g
		マーボー豆腐								豆腐 豚肉 みそ	ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	砂糖 油 でんぷん	パイタン しょうゆ みりん オイスターソース 酒 とうがらし	23.7 g
		パンサンスー									きゅうり にんじん	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ からし 塩	2.6 g
		あんにな豆腐				×				寒天 牛乳 豆乳	みかん缶 パイン缶 もも缶	砂糖		

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
 ○アレルギー物質の主要8品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ（ ）で表示してあります。