

予定献立表（中学校）

令和7年12月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー- たんぱく質
1月	きなこ揚げパン	ボトフ 三色ソテー もやしとコーンのサラダ (ごまドレ)	牛乳	パン、油、砂糖、じゃが芋、ごまドレッシング	きな粉、牛乳、鶏肉、ウィンナー	玉ねぎ、人参、キャベツ、さやいんげん、枝豆、とうもろこし、もやし、小松菜	789 kcal 31.2 g
2火	麦ご飯 冬野菜カレー	海藻サラダ(和風ドレ) ヨーグルト	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、レンズ豆、ひよこ豆、脱脂粉乳、チーズ、海藻ミックス、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、れんこん、かぶ、しめじ、りんご、トマトピューレ、白菜、もやし、大根	795 kcal 30.6 g
3水	横割り丸パン	A B C スープ 手作りコロッケ(ソース) ワインナーとコーンのソテー	牛乳	パン、マカロニ、じゃが芋、油、小麦粉、パン粉	牛乳、ペーパー、おから、豚肉、大豆たんぱく、ワインナー	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、枝豆、とうもろこし	801 kcal 34.1 g
4木	ご飯 のり佃煮 	ミヨックク 生揚げの南蛮煮 キャベツとえのきのナムル (中華ドレ)	牛乳	米、ごま油、ごま、油、砂糖、でん粉	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、生揚げ、豚肉、大豆たんぱく、みそ、海苔	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、小松菜、えのき	761 kcal 34.2 g
5金	ゆでうどん	カレーうどんのつけ 野菜チップス みかん	牛乳	うどん、でん粉、油、さつまいも	牛乳、豚肉、油揚げ	ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ、長ねぎ、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ、みかん	828 kcal 28.8 g
8月	ご飯 	お事汁 鯖の塩焼き 切干大根の炒り煮	牛乳	米、里芋、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、鶏肉、あずき、みそ、鯖、油揚げ	大根、人参、ごぼう、切干大根、さやいんげん	774 kcal 30.5 g
9火	背割りコッペパン	ニヨッキと豆のボタージュ ツナコーンペースト もやしソテー	牛乳	パン、ボテトニヨッキ、油	牛乳、ペーパー、いんげん豆、豆乳、チーズ、ツナ	人参、玉ねぎ、さやいんげん、キャベツ、とうもろこし、もやし、ビーマン	738 kcal 31.6 g
10水	食パン	チリコンカン 星型ポテト キャベツとわかめのサラダ (中華ドレ)	牛乳	パン、油、小麦粉、バター、じゃが芋	牛乳、大豆、金時豆、ひよこ豆、レンズ豆、豚肉、大豆たんぱく、ペーパー、わかめ	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、トマト、キャベツ	832 kcal 33.5 g
11木	ご飯 かつおふりかけ	石狩汁 千草焼き 肉野菜炒め	牛乳	米、じゃが芋、油、バター、砂糖、でん粉	牛乳、鮭、豆腐、みそ、卵、豆乳、鶏肉、ひじき、豚肉、かつお節、青のり	しょうが、人参、ごぼう、大根、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、しいたけ、にんにく、白菜、もやし、小松菜	786 kcal 40.6 g
12金	バターロール	冬瓜スープ 鰯のチーズムニエル ナポリタンソテー	コーヒー 牛乳	パン、はるさめ、油、小麦粉、パン粉、バター、スパゲッティ	コーヒー牛乳、鶏肉、さわら、チーズ、豚肉、ハム	とうがん、長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、ビーマン、マッシュルーム、トマトピューレ	768 kcal 37.5 g
15月	麦ご飯	厚揚げとうずらの中華煮 ほうれん草のお浸し (鰯節・醤油) プリン	牛乳	米、麦、こんにゃく、油、砂糖、でん粉、ごま油、プリン	牛乳、豚肉、生揚げ、うずら卵、かつお節	玉ねぎ、人参、筍、チンゲン菜、長ねぎ、しいたけ、ほうれん草、キャベツ、もやし	776 kcal 29.5 g
16火	米粉コッペパン	ラビオリースープ ワインナー入りスクリンブル ポテトサラダ (ノンエッグマヨ)	牛乳	米粉パン、小麦粉、パン粉、バター、じゃが芋	牛乳、豚肉、ペーパー、卵、ワインナー	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、さやいんげん、とうもろこし	756 kcal 34.1 g
17水	ご飯	さつぼろ味噌スープ わかさぎの唐揚げ 茎わかめのきんぴら	牛乳	米、じゃが芋、油、バター、でん粉、こんにゃく、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、わかさぎ、茎わかめ、豚肉	しょうが、にんにく、もやし、玉ねぎ、人参、にら、とうもろこし、ごぼう、さやいんげん	747 kcal 28.9 g
18木	食パン 大豆入りチョコクリーム	クリームシチュー いかといんげんのガリバタ炒め キャベツソテー	牛乳	パン、じゃが芋、油、小麦粉、バター、生クリーム、チーズ、いか、ハム	牛乳、鶏肉、いんげん豆、豆乳、生クリーム、チーズ、いか、ハム	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、にんにく、キャベツ、小松菜	772 kcal 37.9 g
19金	わかめご飯	白菜の味噌汁 ぶりの竜田揚げ 小松菜とえのきのお浸し (醤油)	みかん ジュース	米、でん粉、油	わかめ、豆腐、油揚げ、みそ、ぶり	みかんジュース(オレンジ含む)、白菜、長ねぎ、しょうが、にんにく、小松菜、えのき、キャベツ	811 kcal 30.1 g
22月	チヨコチップコッペパン 	宝さがしスープ スパイシーフライドチキン クリスマスサラダ (和風ドレ)	牛乳	パン、油、小麦粉、でん粉	牛乳、鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、しょうが、にんにく、小松菜、赤ビーマン、とうもろこし	799 kcal 33.4 g
23火	麦ご飯 ハッシュドポーク 	キャベツとコーンのサラダ (コーンドレ) ゆずゼリー	牛乳	米、麦、バター、油、小麦粉、コーンドレッシング、ゼリー	牛乳、豚肉、生クリーム	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、キャベツ、とうもろこし	811 kcal 24.9 g

・都合により献立が変更になる場合があります。

・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は
給食センターにお問い合わせください。

TEL 042-597-3414

" = 2学期の給食最終日 =

日の出町平均 785 32.4

大久野中 12月23日(火)

学 校 給 食 摂 取 基 準 (範 囲) 830 (27~42)

