

令和7年度 12月学校給食献立表

12月給食目標	丈夫な体をつくろう
---------	-----------

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。 ※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など		こんだめい 献立名	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーとなる（黄）		ちょうみりよう 調味料	エネルギー	アレルギー表示
				たんぱくしつ	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質		kcal	義務8品目
	小	中		さかなにく 魚・肉・大豆	だいき だいず せいいん 大豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・小魚	かいそう 海藻	いろ 色の濃い野菜	こ やさい その他野菜・きのこ・果物	くだもの くだもの 穀類・いも類・さとう	たんぱく質 g	（加工品）
1月			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			607	
			ポークチャップ	ぶた肉				三温糖	油	塩,こしょう,ケチャップ,ソース,赤ワイン,ブイオン	26.2	
			白菜のコールスローサラダ	ハム				三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢,塩,こしょう	729	
			野菜と大豆のスープ	とり肉,大豆				じゃがいも	油	パセリ(乾),薄口,塩,こしょう,ブイオン,とりがら	31.4	
2火			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			628	
			魚のコーン焼き	さけ					卵不使用マヨネーズ	塩,こしょう,酒,みりん,パセリ(乾)	29.6	
			大豆の磯煮	ぶた肉,大豆	こんぶ			こんにゃく,三温糖		酒,醤油,みりん	769	
			さつま汁	とり肉,あつ揚げ,みそ				さつまいも	油	酒,煮干し	36.5	
3水			ココア揚げパン 牛乳		牛乳			ココアパン,グラニュー糖,三温糖	油	ピュアココア	604	パン（小麦・乳）
			チキンとパンネのバジルソテー	とり肉			青ピーマン	マカロニ	オリーブ油	塩,白ワイン,こしょう,ケチャップ,ブイオン,バジル(粉)	24.1	マカロニ（小麦）
			ポトフ	ぶた肉,ウインナー					オリーブ油	白ワイン,パセリ(乾),塩	806	
								だいこん,マッシュルーム		こしょう,ブイオン,薄口,とりがら	31.5	
4木			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			619	トンカツ（小麦）
			みそカツ	ローストンカツ,赤みそ				三温糖	油,ごま	とんかつソース,赤ワイン	23.3	
			ゆず風味あえ					上白糖		塩,薄口,みりん,酢	728	
			のつぺ汁	とり肉,とうふ				さといも,こんにゃく,かたくり粉	ごま油	酒,薄口,醤油,みりん,塩,かつお節,こんぶ	26.3	
5金			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			577	ワンタン（小麦）
			豚キムチ炒め	ぶた肉				かたくり粉	油	塩,酒,醤油,薄口,みりん,中華味	23.5	
			のり塩ポテト		あおのり			じゃがいも	オリーブ油	塩	715	
			ワンタンスープ	とり肉			チンゲンサイ,にんじん	ワンタン	油	塩,酒,こしょう,薄口,中華味,とりがら	28.9	
8月			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		塩,カレー粉,ソース,	683	カレールー（小麦）
			れんこん入りキーマカレー	とりひき肉,大豆					油	醤油,カレールー,とりがら	21.2	
			ツナと水菜のサラダ	ツナ				三温糖	卵不使用マヨネーズ	醤油,酢	828	
			手作りフルーツゼリー					ゼリーの素			25.4	
9火			ひじきと枝豆ごはん 牛乳		牛乳						647	
				油揚げ	ひじき			ごはん,三温糖	油	酒,みりん,醤油,薄口	28.1	
			高野豆腐のごまがらめ	高野どうふ,とり肉				米粉,かたくり粉,三温糖	油,ごま	塩,酒,醤油,みりん	799	
			北方野菜のあったか汁	豚ひき肉					油	塩,酒,薄口,みりん,かつお節	34.2	
10水			ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			609	パン（小麦・乳）
			鶏肉のマスタード焼き	とり肉				はちみつ,かたくり粉	卵不使用マヨネーズ	粒入りマスタード,醤油,酒,塩,こしょう	29.6	ラビオリ（小麦）
			イタリアンサラダ	ハム					イタリアンドレッシング		818	
			ラビオリスープ	ぶた肉				ラビオリ,じゃがいも	オリーブ油	パセリ(乾),薄口,ブイオン,こしょう,塩,とりがら	38.2	
11木			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			607	
			五目卵焼き	たまご,とうふ,豚ひき肉				三温糖	油	酒,塩,醤油,薄口,みりん	27.7	
			野菜のおかかあえ	油揚げ,かつお節						醤油,みりん	734	
			寄せ鍋スープ	とり肉,とうふ						マロニー,塩,薄口,酒,みりん,煮干し,こんぶ	33.8	
12金			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			597	
			いわしの甘露煮	いわしの甘露煮							24.9	
			シャキシャキサラダ	ハム				三温糖	ごま油	醤油,酢,みりん,塩	728	
			さつまいものみそ汁	あつ揚げ,みそ	わかめ			さつまいも		煮干し	29.3	
15月			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			645	ちくわ（卵）
			揚げ鶏と秋野菜の甘酢炒め	とり肉				かたくり粉,さつまいも,三温糖	油,油	塩,酒,醤油,酢,中華味	27.1	
			磯香あえ	ちくわ	きざみのり			三温糖		醤油,薄口	784	
			豚汁	ぶた肉,あつ揚げ,みそ				さといも	油	酒,煮干し	33.2	

16 火		青菜じゃこごはん 牛乳		牛乳,しらす干し			ごはん	ごま油	菜飯のもと	587	中華風つくね (小麦)
		豚肉とチンゲンサイのオイスター炒め	ぶた肉		チンゲンサイ,にんじん	しょうが,にんにく,	三温糖,かたくり粉	油	酒,オイスターソース,醤油	25.5	ワンタン (小麦)
						キャベツ,玉ねぎ,しめじ			酒,塩,こしょう,	722	
		具だくさん中華スープ	中華風つくね		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,きくらげ	ワンタン	油,ごま油	薄口,中華味,とりがら	30.8	
17 水		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			610	パン (小麦・乳)
		ミートボールのトマト煮	ミートボール		にんじん,青ピーマン,トマト	玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく	マカロニ,三温糖	オリーブ油	ケチャップ,塩,赤ワイン,ブイヨン,ソース	26.0	ミートボール (小麦)
		たまごスープ	とり肉,たまご		にんじん,ほうれんそう	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	かたくり粉	油	酒,塩,こしょう,ブイヨン,薄口,とりがら	808	マカロニ (小麦)
		みかん				みかん				33.8	
18 木		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			609	パン粉 (小麦)
		枝豆入りみそマヨつくね	とりひき肉,豚ひき肉,みそ			玉ねぎ,しょうが,えだまめ	パン粉,かたくり粉,三温糖	油,卵不使用マヨネーズ	塩,こしょう,酒,薄口	24.4	
		野菜炒め	ウインナー		にんじん,青ピーマン	キャベツ,もやし		油	塩,こしょう,薄口	743	
		春雨のすまし汁	とうふ,かまぼこ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,しいたけ	はるさめ		塩,薄口,酒,こんぶ,かつお節	29.3	
19 金	北方食の日	ごはん 牛乳		牛乳	北方・武雄でとれた食材をたくさん使います！		ごはん			634	
		鶏肉のレモンしょうゆかけ	とり肉			レモン汁	米粉,かたくり粉,三温糖	油	塩,酒,みりん,醤油	24.3	
		昆布あえ		塩昆布	チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり		ごま油	薄口	761	
		北方野菜のみそ汁	あつ揚げ,みそ		にんじん	だいこん,はくさい,しいたけ,ねぎ	さといも		煮干し	28.9	
22 月	行事食「冬至」	ごはん 牛乳		牛乳	冬至かぼちゃは武雄でとれたものです		ごはん			615	ししゃもフライ (小麦)
		ししゃものフライ	ししゃもフライ					油		23.8	
		かぼちゃのそぼろ煮	とりひき肉		かぼちゃ,にんじん	しょうが,ごぼう	三温糖,かたくり粉	油	酒,醤油,みりん	780	
		五目汁	ぶた肉		にんじん,こまつな	しょうが,はくさい,もやし,玉ねぎ,しいたけ		油	塩,酒,薄口,かつお節	28.8	
23 火	セレクト給食	チキンピラフ 牛乳	とり肉	牛乳	青ピーマン	玉ねぎ,黄ピーマン	ごはん	油	酒,塩,こしょう,ブイヨン,薄口,パプリカ(粉)	621	ケーキ (乳・卵・小麦)
		大根とれんこんのサラダ	ハム		チンゲンサイ,にんじん	だいこん,れんこん,とうもろこし		野菜ドレッシング		20.1	ポタージュの素 (乳・小麦)
		クリームスープ	ウインナー	牛乳,生クリーム	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース	じゃがいも,ポタージュの素	油	白ワイン,ブイヨン,塩,	754	生クリーム (乳)
		クリスマスケーキ		チョコかいちごのケーキを選んでもらってます			クリスマスケーキ		こしょう,とりがら	23.9	
24 水	給食なし										

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。