

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	こんだいい 献立名	あか おもにからだをつくる(赤)	からだ ちょうし ととの おもに体の調子を整える(緑)	みどり おもにエネルギーとなる(黄)	ちゅうみりょう 調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目 (加工品)
			たんぱくしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物			
			さかなにく だいす だいす せいひん 魚・肉・大豆・大豆製品	いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい その他野菜・きのこ・果物	くだもの 穀類・いも類・さとう		
1月		ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		607
		ポークチャップ ぶた肉		にんじん,トマトピューレ	玉ねぎ,にんにく	三温糖	油	26.2 塩,こしょう,ケチャップ,ソース,赤ワイン,ブイヨン
		白菜のコールスローサラダ ハム		にんじん	とうもろこし,キャベツ,はくさい	三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢,塩,こしょう
		野菜と大豆のスープ とり肉,大豆		にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	じゃがいも	油	31.4 バセリ(乾),薄口,塩,こしょう,ブイヨン,とりがら
2火		ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		628
		魚のコーン焼き さけ			とうもろこし		卵不使用マヨネーズ	29.6 塩,こしょう,酒,みりん,バセリ(乾)
		大豆の磯煮 ぶた肉,大豆	こんぶ	にんじん	ごぼう,えだまめ	こんにゃく,三温糖		769 酒,醤油,みりん
		さつまいも とり肉,あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	れんこん,玉ねぎ,しいたけ	さつまいも	油	36.5 酒,煮干し
3水		ココア揚げパン 牛乳	牛乳			コッペパン,グラニュー糖,三温糖	油	604 ピュアココア
		チキンとパンのバジルソテー とり肉		青ピーマン	にんにく,玉ねぎ,しめじ	マカロニ	オリーブ油	24.1 塩,白ワイン,こしょう,ケチャップ,ブイヨン,パジル(粉)
		ポトフ ぶた肉,ワインナー		にんじん	にんにく,キャベツ,玉ねぎ		オリーブ油	806 白ワイン,パセリ(乾),塩
					だいこん,マッシュルーム			こしょう,ブイヨン,薄口,とりがら
4木		ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		619 トナカツ(小麦)
		みそかつ ローストソース,赤みそ				三温糖	油,ごま	23.3 とんかつソース,赤ワイン
		ゆず風味あえ		にんじん	はくさい,キャベツ,かぶ,きゅうり,ゆず	上白糖		728 塩,薄口,みりん,酢
		のっけ汁 とり肉,とうふ		にんじん	干しこいとう,だいこん,れんこん,ごぼう,ねぎ	さといも,こんにゃく,かたくり粉	ごま油	26.3 酒,薄口,醤油,みりん,塩,かつお節,こんぶ
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		にんじん,ねぎ	はくさいキムチ,キャベツ,玉ねぎ	かたくり粉	油	23.5 塩,酒,醤油,薄口,みりん,中華味
		のり塩ポテト		あおのり		じゃがいも	オリーブ油	715 塩
		ワンタンスープ とり肉		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,もやし,きくらげ	ワンタン	油	28.9 塩,酒,こしょう,薄口,中華味,とりがら
8月		ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		683 カレー(小麦)
		れんこん入りキーマカレー とりひき肉,大豆		にんじん,トマト	れんこん,グリンピース,りんごピューレ		油	21.2 醤油,カレーパウダー,とりがら
		ツナと水菜のサラダ ツナ		みずな,にんじん	キャベツ,きゅうり	三温糖	卵不使用マヨネーズ	828 醤油,酢
		手作りフルーツゼリー			もも,みかん	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	ひじき	にんじん	ごぼう,干しこいとう,えだまめ	ごはん,三温糖	油	28.1 酒,みりん,醤油,薄口
		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	799 塩,酒,醤油,みりん
		北方野菜のあつあつ汁 豚ひき肉		ほうれんそう,にんじん	しょうが,だいこん,はくさい,玉ねぎ		油	34.2 塩,酒,薄口,みりん,かつお節
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			にんにく	はちみつ,かたくり粉	卵不使用マヨネーズ	29.6 ラビオリ(小麦)
		イタリアンサラダ ハム		赤ピーマン	きゅうり,とうもろこし,キャベツ			818
		ラビオリスープ ぶた肉		にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム	ラビオリ,じゃがいも	オリーブ油	38.2 パセリ(乾),薄口,ブイヨン,こしょう,塩,とりがら
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			玉ねぎ,えだまめ,干しこいとう	三温糖	油	27.7 酒,塩,醤油,薄口,みりん
		野菜のおかかあえ 油揚げ,かつお節		にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり			734 醤油,みりん
		寄せ鍋スープ とり肉,とうふ		みずな,にんじん	はくさい,えのきたけ,しいたけ			33.8 マロニー,塩,薄口,酒,みりん,煮干し,こんぶ
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		赤ピーマン	れんこん,きゅうり,キャベツ	三温糖	ごま油	728 醤油,酢,みりん,塩
		さつまいものみそ汁 あつ揚げ,みそ	わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ	さつまいも		29.3 煮干し
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		赤ピーマン,きぬさや	しょうが,れんこん,玉ねぎ	かたくり粉,さつまいも,三温糖	油,油	27.1 塩,酒,醤油,酢,中華味
		磯香あえ ちくわ	きざみのり	にんじん	もやし,きゅうり,キャベツ	三温糖		784 醤油,薄口
		豚汁 ぶた肉,あつ揚げ,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	さといも	油	33.2 酒,煮干し

16 火	青菜じやこごはん 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, キヤベツ,玉ねぎ,しめじ	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)
								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	ワインナー		にんじん,青ピーマン	キヤベツ,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	キヤベツ,きゅうり		ごま油	薄口	761	
	北方野菜のみぞ汁	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	じゃもフライ (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	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	ワインナー	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。