

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 大豆製品	ぎゅうにゅうまがな 牛乳・小魚・海藻	いろこ 色の濃い野菜	た やさい その他野菜・きのこ・果物	くだもの くだもの		こくるい 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂
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	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		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	729	
			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	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			とうもろこし		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	にんじん	ごぼう,えだまめ	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		にんじん,ねぎ	れんこん,玉ねぎ,しいたけ	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	にんにく,玉ねぎ,しめじ	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		にんじん	にんにく,キャベツ,玉ねぎ		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			にんじん	はくさい,キャベツ,かぶ,きゅうり,ゆず	上白糖		塩,薄口,みりん,酢	728	
			のつべ汁	とり肉,とうふ		にんじん	干しいたけ,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	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		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	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	玉ねぎ,もやし,きくらげ	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		しょうが,にんにく,玉ねぎ,	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		にんじん,トマト	れんこん,グリーンピース,りんごピューレ		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		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	醤油,酢	828	
			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	にんじん	ごぼう,干しいたけ,えだまめ	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	高野豆腐,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		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	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			にんにく	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		赤ピーマン	きゅうり,とうもろこし,キャベツ		イタリアンドレッシング		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	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			玉ねぎ,えだまめ,干しいたけ	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		にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり			醤油,みりん	734	
			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			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		赤ピーマン	れんこん,きゅうり,キャベツ	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	にんじん,ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ	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		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	塩,酒,醤油,酢,中華味	27.1	
			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		醤油,薄口	784	
			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	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。