

令和7年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《12月》

日	曜日	献立名	栄養価			主に体の組織の もとになる	主に体の調子を 整える	主に熱や力の もとになる	調味料・その他
			熱量	蛋白質	脂肪				
			Ca	鉄分	塩分				
1	月	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきとツナのごまあえ 大豆プリン	837	26.7	20.0	牛乳 ふた肉 まぐろフレーク ひじき	人参 ほうれん草 さやいんげん 玉ねぎ キャベツ	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま 大豆プリン	しょうゆ 酒 和風だし
			397	2.9	2.1				
2	火	キムタクごはん 牛乳 こんにゃくごまサラダ かきたま汁	762	30	25.7	牛乳 ふた肉 とり肉 豆腐 みそ たまご	人参 ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 大根 キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 酒 キムチ 塩 こしょう こんぶだし かつおだし
			372	2.7	2.7				
3	水	食パン 牛乳 キャベツメンチカツ マカロニサラダ 冬野菜のスープ	932	33.1	36.5	牛乳 ふた肉 とり肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 大根 キャベツ	パン 油 じゃがいも マカロニ さとう 卵抜きマヨネーズ	コンソメ 塩 こしょう フイヨン ソース
			490	6.0	3.0				
4	木	(地産地消) 麦ごはん 牛乳 納豆 切り昆布の炒め煮 米粉麺入り豚汁	818	31.4	21.3	牛乳 とり肉 ふた肉 こんぶ 油あげ 納豆 みそ 煮干し 豆腐 さつまあげ	人参 小松菜 大根 ねぎ ごぼう	米 麦 さとう こんにゃく 油 じゃがいも 米粉めん ごま油	しょうゆ かつおだし からし
			393	4.2	2.5				
5	金	コッペパン 牛乳 カレーシチュー フレンチサラダ ヨーグルト	909	35.8	30.0	牛乳 ふた肉 大豆 ヨーグルト スキムミルク まぐろフレーク	人参 ほうれん草 かぼちゃ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	パン さとう 油 じゃがいも	カレールー 塩 ベシメルルウ 酢 こしょう
			528	9.1	3.2				
8	月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ ミニいちごゼリー	839	31.2	26.6	牛乳 ふた肉 豆腐 かつおぶし みそ にぼし	人参 ほうれん草 ブロッコリー 干しいたけ ねぎ 白菜 もやし にんにく しょうが	米 麦 さとう 油 でんぶん ごま油 卵抜きマヨネーズ ミニイチゴゼリー	しょうゆ みりん 中華スープ
			403	3.0	2.4				
9	火	わかめごはん 牛乳 さばのゆずみそ漬け ピリカラ漬物 けんちん汁	769	31.8	20.4	牛乳 さば とり肉 豆腐 わかめ みそ 煮干し	人参 きゅうり 白菜 キャベツ ごぼう ねぎ 大根	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも	しょうゆ 塩 りんごソース キムチの素
			370	3.1	3.0				
10	水	コッペパン 牛乳 ポトフ ほうれん草のソテー りんご1/8個 大豆チョコ	826	35	28.4	牛乳 とり肉 ウインナー 大豆	人参 ほうれん草 ブロッコリー しめじ かぶ コーン キャベツ りんご 玉ねぎ にんにく	パン 油 バター じゃがいも 大豆チョコ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ
			415	2.9	2.4				
11	木	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ1個 チャブチェ チンゲン菜のスープ	811	29.4	21.7	牛乳 ふた肉 とり肉	人参 チンゲン菜 にら 干し椎茸 もやし にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ しょうが	米 麦 さとう 小麦粉 ごま油 ごま 春雨 油 でんぶん	ガラスープ 中華スープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ
			339	2.1	2.3				
12	金	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー ヨーグルトクリームあえ	826	30.8	24.7	牛乳 牛肉 ヨーグルト	人参 ブロッコリー マッシュルーム セロリ 玉ねぎ にんにく パイン りんご バナナ みかん	パン イチゴゼリー じゃがいも 油 ごま油 さとう 卵抜きマヨネーズ ホイップクリーム	トマトピューレ デミグラス ビーフシチュー こしょう
			361	3.2	1.9				
15	月	麦ごはん 牛乳 韓国風すき焼き ひじきサラダ ふりかけ	773	26.6	22.6	牛乳 ふた肉 ひじき 豆腐 かまぼこ かつお節	人参 ほうれん草 にら えのき茸 玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし にんにく しょうが	米 麦 ごま こんにゃく ごま油 さとう	しょうゆ 酢 みりん コチュジャン りんごソース
			361	4.3	2.3				
16	火	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ 中華サラダ 白菜と油あげのみそ汁	820	28.1	23.5	牛乳 とり肉 白身魚(ホキ) 油あげ にぼし みそ	人参 小松菜 しめじ ねぎ 白菜 もやし キャベツ	米 麦 ごま じゃがいも 油 ごま油 小麦粉 さとう	しょうゆ 酢 ソース 和風だし
			350	2.8	2.7				
17	水	黒砂糖コッペパン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ	807	39.2	21.3	牛乳 とり肉 まぐろフレーク ベーコン チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー トマト 玉ねぎ キャベツ 白菜 にんにく	パン 油 黒砂糖 じゃがいも さとう マカロニ 小麦粉 マーマレード	しょうゆ 塩 こしょう 酢 みりん コンソメ デミグラスソース オリーブオイル
			382	2.7	3.0				
18	木	(食育の日献立) 減量ごはん&ナン 牛乳 バターチキンカレー 冬野菜のごまサラダ	953	32	27.9	牛乳 とり肉 かまぼこ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 白菜	米 さとう じゃがいも 油 ごま ナン 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 カレールウ ベシメルルウ ケチャップ ソース カレー粉
			324	2.8	2.6				
19	金	(冬至献立) みそラーメン 牛乳 冬至かぼちゃ みかん1個	790	31	15.2	牛乳 ふた肉 あずき 大豆 みそ	人参 ほうれん草 にら かぼちゃ きくらげ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ みかん	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酒 トバシダツ みりん みそラーメンスープ
			330	3.2	2.2				
22	月	(クリスマス献立) チキンライス 牛乳 もみの木サラダ 豆乳みそスープ ケーキ	808	27.7	26	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 豆乳 みそ	人参 ブロッコリー グリーンピース コーン えのき茸 玉ねぎ 大根 白菜 しょうが にんにく キャベツ	米 さとう 油 バター ごま油 マカロニ ケーキ	ケチャップ 塩 コンソメ 酢 こしょう ガラスープ 中華スープ
			321	2.1	3.0				
当月平均摂取量			830	31.2	24.4	冬 休 み 12月24日(水)～1月7日(水)			
			383	3.5	2.5	◎お知らせ◎ 給食は、1月 8日(木)から始まります。			

＊材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。

12月の給食目標「寒さに負けない食事をしよう」