

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			赤	緑	黄	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 ぶた肉 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 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ たまご		人参 ほうれん草 プロッコリー 玉ねぎ 白菜 大根 キャベツ	米 麦 さとう 油 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 こんにゃく 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 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク		人参 ほうれん草 プロッコリー 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 ブイヨン 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 ぶた肉 こんにゃく 油あげ 納豆 みそ 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 カレーシューチューニー [※] フレンチサラダ ヨーグルト	909	35.8	30.0	牛乳 ぶた肉 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 ベシャ梅ルルウ 酢 こしょう		
			528	9.1	3.2							
8	月	麦ごはん 牛乳 マー婆ー豆腐 プ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 ぶた肉 豆腐 かつおぶし みそ にぼし		人参 ほうれん草 プロッコリー 干しいいだけ 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 ミニいちごゼリー	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 ワインナー 大豆		人参 ほうれん草 プロッコリー 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 チャプチャブ チンゲン菜のスープ	811	29.4	21.7	牛乳 ぶた肉 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 プロッコリー 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 仔牛ゼリー じゃがいも 油 ごま油 さとう 卵抜きマヨネーズ ホップクリーム	トマトピューレ デミグラスソース ビーフシチューソース 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 ぶた肉 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(ホギ) 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 プロッコリーサラダ ミネストローネ	807	39.2	21.3	牛乳 とり肉 まぐろフレーク ペーパー チーズ		人参 ほうれん草 プロッコリー 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 チーズ		
			382	2.7	3.0							
18	木	(食育の日献立) 減量ごはん&ナン 牛乳 バーチキンカレー 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 プロッコリー 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 ベシャメルルウ 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 ぶた肉 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 ドバツ ャツ 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 プロッコリー グリンピース 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)				◎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」