

# 令和7年12月予定献立表

白岡市（中学校）

日	曜日	献立名	主な材料とその働き（アレルギー含む）	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)
1	月	ごはん 牛乳【乳】 アジフライ【小麦】 豚肉とかぶの 中華炒め けんちん汁	米 牛乳 アジフライ 豚肉 豆腐 油揚げ ごぼう 人参 ねぎ 大根 ちんげんさい こんにゃく	771	30.4
2	火	ビビンバ （ごはん） 牛乳【乳】 しゅうまい③【小麦】 わかめスープ	米 ごま油 砂糖 牛乳 しゅうまい わかめ 豆腐 なた 人参 ねぎ	828	31.1
3	水	ひじきごはん 牛乳【乳】 さわらのマヨネーズ焼き 鯖風和え 大根のみそ汁	米 砂糖 牛乳 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 じゃがいも 鶏肉 ひじき 牛乳 さくら キャベツ 人参 もやし えのきだけ 大根 小松菜 ねぎ	778	32.8
4	木	黒パン【小麦】 牛乳【乳】 かぼちゃのミートソース グラタン【小麦・乳】 グリーンサラダ コンソメスープ	パン 牛乳 油 バター 小麦粉 ドレッシング じゃがいも 鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ キャベツ きゅうり ブロッコリー 水菜 人参 玉ねぎ とうもろこし	804	29.4
5	金	ごはん 牛乳【乳】 春巻き【小麦】 いんげんのソテー 高麗鍋	米 牛乳 油 油 油 砂糖 牛乳 春巻き ベーコン 鶏肉 豆腐 みそ 人参 えのきだけ 白菜 ねぎ こんにゃく 白菜キムチ	886	30.7
8	月	ごはん 牛乳【乳】 豆腐ハンバーグ【小麦】 白菜のおひたし 豚汁	米 牛乳 パンこ 砂糖 でん粉 かつおぶし じゃがいも 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき 人参 白菜 ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ	775	35.3
9	火	ココア揚げパン【小麦】 牛乳【乳】 肉団子ケチャップあん③ 【小麦】 ポトフ	パン 油 ココア 砂糖 牛乳 肉団子ケチャップあん じゃがいも ウインナー 人参 キャベツ 大根 ブロッコリー とうもろこし	818	31.9
10	水	ポークカレー【小麦】 （麦ごはん） 牛乳【乳】 ツナたま炒め【卵】	米 麦 油 じゃがいも カレールウ 牛乳 油 豚肉 まぐろ 卵 しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ もやし	822	25.9

		主な材料とその働き（アレルギー含む）			エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)	
日	曜日	献立名	かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の働きをととのえるもの		
11	木	肉きのごうどん （地粉うどん）【小麦】	地粉うどん	豚肉 なた	えのきだけ しめじ しいたけ 小松菜 人参	857	32.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		ウインナーの お茶の葉揚げ②【小麦】	ホットケーキミックス 油	ウインナー	抹茶		
		野菜のソテー	油	ベーコン	キャベツ 人参 もやし とうもろこし		
12	金	ごはん	米			846	25.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばの塩焼き		さばの文化干し			
		キャベツのごま和え	ごま 砂糖		キャベツ ほうれん草 もやし		
15	月	ずき焼き風煮	砂糖	豚肉 豆腐	人参 ねぎ えのきだけ 白菜 こんにゃく 小松菜	787	35.8
		コッペパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
		ささみのレモン煮	油 でん粉 砂糖	鶏肉			
16	火	カラフルサラダ	ドレッシング		枝豆 キャベツ 人参 とうもろこし	792	35.3
		白菜の クリームシチュー【乳】	じゃがいも 米粉 バター	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜		
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
17	水	ぶりのてり焼き		ぶり	しょうが	842	30.1
		三色和え	砂糖		ほうれん草 もやし 人参		
		油揚げと野菜の 煮物【小麦】	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉	人参 玉ねぎ こんにゃく チンゲンサイ		
		ごはん	米				
18	木	牛乳【乳】		牛乳		785	30.4
		餃子②【小麦】		餃子			
		ナムル	ごま油 砂糖		もやし 人参 小松菜		
		大豆ミートの マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ	しょうが にんにく 人参 ねぎ		
19	金	こどもパン【小麦】	パン			772	27.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		レバーとポテトのオーロラ	油 じゃがいも 砂糖 でん粉	豚レバー			
		キャベツとコーンのサラダ	ドレッシング		キャベツ とうもろこし ブロッコリー		
22	月	ビーフンスープ	ビーフン	鶏肉	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ もやし	846	26.3
		わかめごはん	米	わかめごはんの素			
		牛乳【乳】		牛乳			
		だらの佃煮焼		たら	しょうが		
22	月	もやし炒め	油	さつまいも	玉ねぎ 人参 もやし	830	35.3
		ほうとううどん【小麦】	ほうとう	鶏肉 生揚げ みそ	人参 大根 ごぼう かぼちゃ しめじ ねぎ		
		クリスマスピラフ【乳】	米 バター	ウインナー	玉ねぎ ピーマン 人参		
		牛乳【乳】		牛乳			
22	月	夏の照り焼きハンバーグ	砂糖	ハンバーグ	しょうが	813	30.6
		花野菜サラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー 人参		
		ミネストローネ【小麦】	じゃがいも マカロニ 油	ベーコン	人参 玉ねぎ にんにく トマト パセリ		
		クリスマスデザート	デザート				
					基準栄養量	830	35.3
・17日の「大豆ミートのマーボー豆腐」は					平均栄養量	813	30.6

・17日の「大豆ミートのマーボー豆腐」は、女子栄養大学の学生さんが考えてくれました。

★ ★ ★ ★ ★

- ◎ はしは、毎日持ってきてましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 8大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに・くるみ）については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

