

# 令和7年12月予定献立表

白岡市(中学校)

| 日<br>曜<br>日 | 献立名                    | 主な材料とその働き(アレルゲン含む) |                |                                  | エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g) |
|-------------|------------------------|--------------------|----------------|----------------------------------|-------------|----------|
|             |                        | 力や熱になるもの           | 血や肉になるもの       | 体の調子をととのえるもの                     |             |          |
| 1月          | ごはん                    | 米                  |                |                                  | 771         | 30.4     |
|             | 牛乳【乳】                  |                    | 牛乳             |                                  |             |          |
|             | アジフライ【小麦】              | 油                  | アジフライ          |                                  |             |          |
|             | 豚肉とかぶの中華炒め             | 油                  | 豚肉             | にんにく かぶ 人参 とうもろこし                |             |          |
|             | けんちん汁                  |                    | 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        |             |          |
| 2月          | ピピンバ【ごはん】              | 米油 ごま油 砂糖          | 豚肉             | もやし 人参 大根 ほうれん草 にんにく こんにゃく 白菜キムチ | 828         | 31.1     |
|             | 牛乳【乳】                  |                    | 牛乳             |                                  |             |          |
|             | しゅうまい③【小麦】             |                    | しゅうまい          |                                  |             |          |
|             | わかめスープ                 | ごま                 | わかめ 豆腐 なると     | 人参 ねぎ                            |             |          |
| 3水          | ひじきごはん                 | 米 砂糖               | 鰯肉 ひじき         | 枝豆 人参                            | 778         | 32.8     |
|             | 牛乳【乳】                  |                    | 牛乳             |                                  |             |          |
|             | さわらのマヨネーズ焼き            | ソース                | さわら            |                                  |             |          |
|             | 華麗和え                   | ごま油 砂糖             |                | キャベツ 人参 もやし                      |             |          |
|             | 大根のみぞ汁                 | じゃがいも              | 豆腐 みそ          | えのきだけ 大根 小松菜 ねぎ                  |             |          |
| 4木          | 黒パン【小麦】                | パン                 |                |                                  | 804         | 29.4     |
|             | 牛乳【乳】                  |                    | 牛乳             |                                  |             |          |
|             | かぼちゃのミートソース グラタン【小麦・乳】 | 油 バター 小麦粉          | 鰯肉 豚肉 牛乳 チーズ   | かぼちゃ 玉ねぎ                         |             |          |
|             | グリーンサラダ                | ドレッシング             |                | キャベツ きゅうり ブロッコリー 水菜              |             |          |
|             | コンソメスープ                | じゃがいも              | ワインナー          | 人参 玉ねぎ とうもろこし                    |             |          |
| 5金          | ごはん                    | 米                  |                |                                  | 886         | 30.7     |
|             | 牛乳【乳】                  |                    | 牛乳             |                                  |             |          |
|             | 春巻き【小麦】                | 油                  | 春巻き            |                                  |             |          |
|             | いんげんのソテー               | 油                  | ペーパン           | いんげん キャベツ とうもろこし                 |             |          |
| 8月          | 高麗鍋                    | 油 砂糖               | 鰯肉 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       | 775         | 35.3     |
|             | ごはん                    | 米                  |                |                                  |             |          |
|             | 牛男【卵】                  |                    | 牛乳             |                                  |             |          |
|             | 豆腐ハンバーグ【小麦】            | パンこ 砂糖 でん粉         | 鰯肉 鶏肉 豆腐 ひじき   | 玉ねぎ                              |             |          |
| 9火          | 白菜のおひたし                |                    | かつおぶし          | 白菜 人参                            | 818         | 31.9     |
|             | 豚汁                     | じゃがいも              | 豚肉 みそ          | ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ               |             |          |
|             | ココア焼けパン【小麦】            | パン 油 ココア 砂糖        |                |                                  |             |          |
|             | 牛乳【乳】                  |                    | 牛乳             |                                  |             |          |
| 10水         | 肉団子ケチャップあん③【小麦】        |                    | 肉団子ケチャップあん     |                                  | 822         | 25.9     |
|             | ボトフ                    | じゃがいも              | ワインナー          | 人参 キャベツ 大根 ブロッコリー とうもろこし         |             |          |
|             | ポークカレー【小麦】(麦ごはん)       | 米 麦油 じゃがいも カレールウ   | 豚肉             | しょうが にんにく 人参 玉ねぎ                 |             |          |
| 11木         | 牛乳【乳】                  |                    | 牛乳             |                                  | 857         | 32.7     |
|             | ツナたま炒め【卵】              | 油                  | まぐろ 卵          | プロッコリー キャベツ もやし                  |             |          |
|             | クリスマスピラフ【卵】            |                    |                |                                  |             |          |
|             | 花野菜サラダ                 |                    |                |                                  |             |          |
| 12金         | 野菜のソテー                 | 油                  |                | ベーコン                             | 846         | 25.0     |
|             | ごはん                    | 米                  |                |                                  |             |          |
|             | 牛乳【乳】                  |                    | 牛乳             |                                  |             |          |
|             | さばの直焼き                 |                    | さばの文化干し        |                                  |             |          |
| 15月         | キャベツのごま和え              | ごま 砂糖              |                |                                  | 787         | 35.8     |
|             | すき焼き風煮                 | 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         |             |          |
|             | コッペパン【小麦】              | パン                 |                |                                  |             |          |
|             | 牛乳【乳】                  |                    | 牛乳             |                                  |             |          |
| 16火         | ささみのレモン煮               | 油 でん粉 砂糖           | 鰯肉             |                                  | 792         | 35.3     |
|             | カラフルサラダ                | ドレッシング             |                |                                  |             |          |
|             | 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                  |                |                                  |             |          |
| 17水         | 牛乳【乳】                  |                    | 牛乳             |                                  | 842         | 30.1     |
|             | ぶりのてり焼き                | ぶり                 |                | しょうが                             |             |          |
|             | 三色和え                   | 砂糖                 |                | ほうれん草 もやし 人参                     |             |          |
|             | 油蔥と野菜の煮物【小麦】           | じゃがいも 油び 砂糖        | 鰯肉             | 人参 玉ねぎ こんにゃく デンゲンサイ              |             |          |
| 18木         | ごはん                    | 米                  |                |                                  | 785         | 30.4     |
|             | 牛乳【乳】                  |                    | 牛乳             |                                  |             |          |
|             | 餃子②【小麦】                | 餃子                 |                |                                  |             |          |
|             | ナムル                    | ごま油 砂糖             |                | もやし 人参 小松菜                       |             |          |
| 19金         | 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                  | 772         | 27.1     |
|             | こどもパン【小麦】              | パン                 |                |                                  |             |          |
|             | 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 とうもろこし ブロッコリー               |             |          |
| 22月         | キャベツヒコーネのサラダ           | ドレッシング             |                |                                  | 846         | 26.3     |
|             | ビーフンスープ                | ビーフン               | 鰯肉             | チングンサイ 人参 玉ねぎ もやし                |             |          |
|             | わかれごはん                 | 米                  |                |                                  |             |          |
|             | 牛乳【乳】                  |                    | 牛乳             |                                  |             |          |
| 22月         | たらの巻寿司                 | たら                 |                | しょうが                             | 830         | 35.3     |
|             | もやし炒め                  | 油                  | さつま揚げ          | 玉ねぎ 人参 もやし                       |             |          |
|             | ほうとううどん【小麦】            | ほうとう               | 鰯肉 生揚げ みそ      | 人参 大根 ごぼう かぼちゅ しめじ ねぎ            |             |          |
|             | クリスマスピラフ【卵】            | 米 バター              | ワインナー          | 玉ねぎ ビーマン 人参                      |             |          |
| 22月         | 牛乳【乳】                  |                    | 牛乳             |                                  |             |          |
|             | 豚の照り焼きハンバーグ            | 砂糖                 | ハンバーグ          | しょうが                             |             |          |
|             | ミネストローネ【小麦】            | じゃがいも マカロニ 油       | ベーコン           | ブロッコリー カリフラワー 人参                 |             |          |
|             | クリスマスデザート              | デザート               |                |                                  |             |          |

- ◎ 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大アレルゲン（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。



• 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。



基準栄養量 830 35.3  
平均栄養量 813 30.6