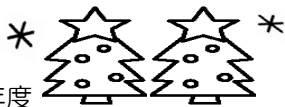


令和7年度



12月献立表



太田市立宝泉中学校

日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		エネルギー	一口メモ	
		主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	(kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
1	月				ごはん	牛乳	さんまの生姜煮 こんにゃくのおかか煮 あったか豚汁	さんま 豆腐 豚肉 みそ さつま揚げ	牛乳	人参 絹さや	ごぼう ねぎ 大根 白菜 こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油
2	火	ココア揚げパン	牛乳	バンバンジーサラダ しょうゆワンタンスープ	鶏肉 豚肉 みそ なると	牛乳	人参 にら	大豆もやし きゅうり もやし キャベツ ねぎ	パン 砂糖 ワンタン	米油	720 31.7 23.7		
3	水	菜めし	牛乳	五目野菜肉団子 2個 海藻サラダ トック入りチゲ汁	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	わかめ 牛乳	人参 にら	きゅうり キャベツ コーン 大根 ねぎ 白菜 えのき	ごはん トック ごま油	米油	749 27.9 17.0		
4	木	丸パン	牛乳	照り焼きチキン 魚肉ソーセージ入りソテー ほうれん草のクリームシチュー	鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳	人参 ほうれん草	コーン キャベツ 玉ねぎ パプリカ	パン じゃがいも	米油 生クリーム	758 35.2 28.5		
5	金	ごはん	牛乳	生揚げと豚肉のオイスターソース炒め 青梗菜と餃子のジンジャースープ	厚揚げ 豚肉 水餃子	牛乳	人参 青梗菜	エリンギ 玉ねぎ えのき コーン ねぎ 生姜	ごはん 砂糖	米油	728 27.5 21.6		
★8組リクエスト献立★													★冬至 12月22日 は、冬至で す。この日に かぼちゃを食 べて、ゆず湯 に入ると風邪 をひかないと 言われていま す。給食でも かぼちゃを入 れて冬至汁、 ゆず入りサ ラダを提供し ます。
8	月	ごはん	牛乳	白身魚フライ ごぼうのきんぴら 根菜のみそ汁 豆乳プリンタルト	白身魚 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく 大根 れんこん かぶ	ごはん 砂糖 かぼちゃ	米油 ごま油 ごま	867 28.5 27.7		
9	火	黒パン	牛乳	鶏と野菜のスパゲティー ミツ矢サイダーのゼリー和え	鶏肉	牛乳	人参 かき菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ たまごたけ	パン スパゲティ ゼリー サイダー	米油 バター	783 29.3 20.0		
10	水	ごはん	牛乳	肉豆腐 チョレギサラダ	豚肉 焼き豆腐	海苔 牛乳	人参	ねぎ 白菜 玉ねぎ しらたき 干しシイタケ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	米油	709 30.6 20.1		
ピタパンにチリコンカンやサラダをサンドして召し上がれ♪													
11	木	ピタパン	牛乳	チリコンカン ツナマヨサラダ みかん	豚肉 大豆 ベーコン ツナ レッドキドニー	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ 大根 きゅうり みかん	ピタパン じゃがいも	米油 マヨネーズ	722 30.4 30.2		
★6組リクエスト献立★													
12	金	ごはん	ジョア (フレン)	チキンとお豆のカレー チーズサラダ かぼちゃプリン	鶏肉 大豆	チーズ 牛乳	人参 黄ピーマン	玉ねぎ りんご ブルーベリー キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも かぼちゃプリン	米油	845 28.1 23.6		
15	月	わかめごはん	牛乳	肉じゃが キムチ和え	豚肉	わかめ 牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 干しシイタケ しらたき きゅうり 大根 大豆もやし	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま	米油 ごま油 ごま	709 28.0 16.4		
16	火	チョコチップパン	牛乳	五目うどん 野菜入り肉詰めいなり 浅漬け	鶏肉 油揚げ かまぼこ	塩昆布 牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう ねぎ 白菜 きゅうり 干しシイタケ	パン うどん ごま油 ごま	米油 ごま油 ごま	705 32.8 27.7		
17	水	ごはん	野菜ジュース	マーボー豆腐 ごぼうサラダ バナナ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ ねぎ 干しシイタケ 大根 きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉 バナナ	米油 ごま油 ごま	791.0 24.2 21.3		
18	木	コッペパン	牛乳	ソースもまるごとソース焼きそば フロッコリーのおかかチーズ和え いちご&マーガリン	豚肉 かつお節	チーズ 牛乳	フロッコリー 人参 小松菜	キャベツ もやし しょうが	パン 中華麺 ジャム	米油 マーガリン	751 29.2 28.5		
19	金	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク カラフルサラダ	豚肉	牛乳	人参 フロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン	ごはん じゃがいも	米油	780 25.8 23.4		
★冬至献立★													
22	月	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 ゆず入り小松菜サラダ 冬至汁 柚子ゼリー	さば ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ ゆず 干しシイタケ しめじ たまごたけ 大根	ごはん 砂糖 かぼちゃ ゼリー	米油	772 30.3 24.3		
★クリスマス献立★													
23	火	こめっこパン	牛乳	ハニーマスタードチキン 2個 きのこのソテー ミネストローネ クリスマスデザート	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	人参 ほうれん草	トマト しめじ えのき 玉ねぎ キャベツ セロリー	パン ケーキ マカロニ じゃがいも	米油	812 34.0 36.4		

※都合により、献立および材料が変更する場合がありますので、ご了承ください。

※野菜類はすべて加熱してあります。

※地産野菜および旬の食材を使用した献立は太字になっています。地域農家の方に感謝しておいしくいただきます。

