

12月 詳細な献立表



今月の予定 12／18(木)光晴中 冬季休業前 給食最終日
12／23(火)濁川中 冬季休業前 給食最終日

2025年12月 光晴学校給食センター

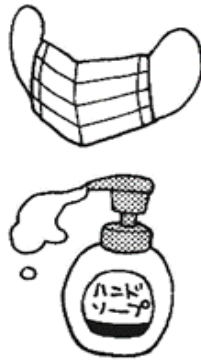


日 (曜)	献立 (◎：直送品)	盛り付け エネルギー量／たんぱく質量	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1 日 (月)	ごはん	<div><div>ごま入り大根漬け</div><div>アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮</div><div>ごはん</div><div>すきやき</div></div> <div>762kcal／36.1g</div>	米						
	すきやき		しらたき 三温糖	米油	豚肉 焼き豆腐		人参 しゅんぎく	えのきたけ 白菜 ねぎ	
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮		砂糖	アーモンド		ちりめんじゃこ			
	ごま入り大根漬け			ごま		昆布	小松菜	大根	
	牛乳					牛乳			
2 日 (火)	ごはん	<div><div>ごま入りきりざい</div><div>パンプキンエッグ</div><div>ごはん</div><div>肉じゃが</div></div> <div>794kcal／31.7g</div>	米						
	肉じゃが		じゃがいも しらたき 三温糖	米油	豚肉		人参	玉ねぎ グリンピース	
	パンプキンエッグ		馬鈴薯でん粉 砂糖	揚げ油 植物油（菜種）	卵 鶏肉		かぼちゃ		
	ごま入りきりざい			ごま	納豆		小松菜 人参	きゅうり たくあん	
	牛乳					牛乳			
3 日 (水)	ゆかりごはん	<div><div>チーズ</div><div>鶏肉とさつまいもの揚げ煮</div><div>ゆかりごはん</div><div>チンゲンサイのスープ</div></div> <div>800kcal／33.2g</div>	米					赤しそ	
	チンゲンサイのスープ				ベーコン（豚肉） 木綿豆腐		人参 チンゲンサイ	もやし	
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮		でん粉 三温糖 さつまいも	揚げ油 米油	鶏肉 大豆		さやいんげん	しょうが 玉ねぎ だけのこ	
	チーズ（個）					ナチュラルチーズ			
	牛乳					牛乳			
4 日 (木)	ごはん	<div><div>五色漬け</div><div>鮭チーズフライ</div><div>ごはん</div><div>白菜のみそ汁</div></div> <div>740kcal／27.2g</div>	米						
	白菜のみそ汁		さといも		打ち豆（大豆） みそ			えのきたけ 白菜	
	鮭チーズフライ		パン粉 小麦粉 とうもろこしでん粉	植物性油脂 揚げ油	さけ	チーズ			
	五色漬け					昆布	小松菜 人参	大根 たくあん キャベツ	
	牛乳					牛乳			
5 日 (金)	ごはん	<div><div>ごま入りゆずドレッシングサラダ</div><div>米粉タルト</div><div>ごま入り</div><div>キーマカレー</div></div> <div>866kcal／25.4g</div>	米						
	キーマカレー		じゃがいも でん粉 砂糖 さつまいも 米粉	米油 パーム油・なたね油混合油脂 調整ラード（豚脂、パーム） 食用油脂（パーム）	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが グリンピース	トマトはカレールウに含む
	ごま入りゆずドレッシングサラダ		砂糖 こんにゃく粉	米油 ごま	ツナ	寒天		白菜 きゅうり ゆず	
	◎米粉タルト（さつまいもとくり）		さつまいも 砂糖 米粉 くり 加工でん粉（とうもろこし・キャッサバ） コーンフラワー	ショートニング 植物油	豆乳				
	牛乳					牛乳			
8 日 (月)	ごはん	<div><div>ひじきのしそ佃煮</div><div>厚揚げと豚肉のみそ炒め</div><div>ごはん</div><div>うずら卵入りおでん</div></div> <div>782kcal／31.6g</div>	米						
	ひじきのしそ佃煮（個）		キヌア（雑穀） 砂糖 水あめ	植物油脂		ひじき 寒天		しその実	
	うずら卵入りおでん		さといも 三温糖 でん粉 米粉 こんにゃく	植物油脂 揚げ油（菜種）	うずら卵 豆腐がんも（大豆） ちくわ（魚肉）	昆布	人参	大根	
	厚揚げと豚肉のみそ炒め		砂糖 でん粉	米油 ごま油	生揚げ 豚肉 みそ		人参 青ピーマン	しいたけ 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	
	牛乳					牛乳			
9 日 (火)	ごはん	<div><div>野菜のきんぴら</div><div>さばのごま揚げ</div><div>ごはん</div><div>大根のみそ汁</div></div> <div>846kcal／33.3g</div>	米						
	大根のみそ汁				油揚げ みそ 打ち豆（大豆）		小松菜	大根	
	さばのごま揚げ		馬鈴薯でん粉	ごま 揚げ油	さば			しょうが	
	野菜のきんぴら		じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく	米油	豚肉		人参 さやいんげん	ごぼう	
	牛乳					牛乳			
10 日 (水)	ごはん	<div><div>味付けのり</div><div>かぶ漬け</div><div>大豆とさつまいものアーモンドがらめ</div><div>ごはん</div><div>肉団子と白菜のスープ</div></div> <div>827cal／29.5g</div>	米						
	味付けのり		砂糖 水あめ			のり			
	肉団子と白菜のスープ		でん粉		豚肉		人参 小松菜	玉ねぎ しょうが しいたけ 白菜	
	大豆とさつまいものアーモンドがらめ		でん粉 砂糖 さつまいも	揚げ油 アーモンド	大豆				
	かぶ漬け						かぶ葉	かぶ	
	牛乳					牛乳			



冬に多い感染症に気をつけよう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。食事の前は必ず手を洗いましょう。きれいに洗ったつもりでも、汚れが残っていることもあります。洗い残しが多い部分は、「指の間」「つめの間」「指先」「手首」などです。石けんやハンドソープを使ってしっかりと手を洗う習慣を身につけましょう。爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。



日 (曜)	献立 (◎：直送品)	盛り付け エネルギー量／たんぱく質量	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
11 日 (木)	ごはん		米						
	じゃがいもの オイスターソース煮		じゃがいも 三温糖 でん粉	米油	生揚げ 豚肉		人参 チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが	
	春巻		馬鈴薯でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	なたね油 ごま油 揚げ油	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	調味料に いかエキスを 含む
	ごま中華サラダ		砂糖	ねりごま 米油		くきわかめ	人参	もやし きゅうり ホールコーン	
	牛乳					牛乳			
12 日 (金)	◎中華めん	濁川中学生徒会模擬選挙当選	小麦粉						
	みそスープ	切干大根の ナムル ミニ肉まん	砂糖	米油 ごま油	豚肉 豆みそ みそ なると (魚肉)		人参 にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし キャベツ きくらげ	
	ミニ肉まん	中華めん	小麦粉 砂糖 馬鈴薯でん粉 パン粉	豚脂 ラード ごま油 牛脂	豚肉 大豆		玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが しいたけ きくらげ		
	切干大根のナムル		砂糖	ごま油		人参	切干大根 きゅうり		
	牛乳				牛乳				
15 日 (月)	豚丼		米 しらたき 砂糖	米油	豚肉		人参	玉ねぎ	
	ごまあえ		砂糖	すりごま ねりごま		小松菜 人参	キャベツ 切干大根		
	りんご						りんご		
	牛乳				牛乳				
16 日 (火)	ごはん		米						
	根菜汁		じゃがいも つきこんにゃく		生揚げ みそ	人参	大根 ごぼう ねぎ		
	いかのカレー揚げ		でん粉	揚げ油	いか				
	大豆と昆布の旨煮		三温糖		さつま揚げ (魚 肉) 大豆	昆布	人参 さやいんげん	たけのこ	
	◎飲むヨーグルト		砂糖			生乳 乳製品			
17 日 (水)	ごはん		米						
	のっぺい汁		つきこんにゃく さといも		鶏肉 かまぼこ (魚肉)	人参 さやえんどう	ごぼう ねぎ しいたけ		
	ぶりたれかつ		米粉パン粉 三温糖 加工でん粉 とうもろこしでん粉	揚げ油	ぶり				
	キャベツときゅうりの 即席漬け			ごま		キャベツ きゅうり			
	牛乳				牛乳				
18 日 (木)	いちごミルク 揚げパン	光晴中学生徒会模擬選挙当選	小麦粉 砂糖	ショートニング 揚げ油		脱脂粉乳		ストロベリーフレー バー	
	冬野菜のスープ煮	豆乳チョコアイス (光晴中のみ)			ウインナー (豚 肉)		ブロッコリー 人参	玉ねぎ 大根 セロリー	
	豆腐ハンバーグ	ポテト サラダ 豆腐 ハンバーグ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 加工でん粉	豚脂	鶏肉 豆腐	人参	玉ねぎ		
	ポテトサラダ		じゃがいも	卵抜きマヨネーズ		人参	きゅうり 玉ねぎ		
	〈光晴中のみ〉 豆乳チョコアイス		砂糖 水あめ	植物油脂	豆乳				
	牛乳				牛乳				
19 日 (金)	ごはん		米						
	ハヤシライス		じゃがいも 米粉 小麦粉 砂糖 コーンスターチ	米油 加工油脂 調整ラード 食用 油脂 (パーム)	豚肉 大豆	人参 トマト	玉ねぎ にんにく エリンギ	トマトは ハヤシルウ に含む	
ハムサラダ			米油	ハム (豚肉)		キャベツ きゅうり ホールコーン			
乾燥小魚 (個)	砂糖 水あめ				かたくちいわし		魚卵なしと はいえない		
牛乳				牛乳					
22 日 (月)	ごはん		米						
	すいとん汁		小麦粉 加工でん粉		豚肉 油揚げ かまぼこ (魚肉)	人参 小松菜	ぶなしめじ ねぎ		
かぼちゃコロッケ	パン粉 小麦粉 ばれいしょ 砂糖 小麦粉加工品 とうもろこしでん粉		食用植物油脂 (パーム油) 揚げ油		かぼちゃ	玉ねぎ			
ひじきの炒め煮	しらたき 三温糖		米油	豚肉	ひじき	人参 さやいんげん	れんこん		
牛乳				牛乳					
23 日 (火)	ごはん		米						
	もずくスープ				木綿豆腐	もずく		えのきたけ ねぎ	
	えびシューマイ		でん粉 (じゃがいも・ とうもろこし) 砂糖 小麦粉	豚脂	えび 魚肉 大豆		玉ねぎ キャベツ		
	春雨サラダ		はるさめ 砂糖	米油 ごま油		人参	もやし きゅうり ホールコーン		
	◎豆乳チョコアイス		砂糖 水あめ	植物油脂	豆乳				
	牛乳				牛乳				
主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。									