

12月 家庭配布献立表

中学		Bブロック		東部学校給食センター		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カルテイン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
1 (月)	ミルク食パン 牛乳 フィッシュバーガー ^{せん} せんキャベツ じゃがいものトマト煮	牛乳		ミルクパン		724	パンにはさんで 食べよう 「フィッシュバーガー ^{せん} キャベツ」
		ブタスダラ		大豆油 パン粉 小麦粉		30.6	
		キャベツ		中濃ソース		355	
		鶏肉	にんにくたまねぎ にんじん トマトトマトピューレ	じゃがいも 砂糖 大豆油 トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう 赤ワイン とりがらスープ		3.1	
2 (火)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 大根ときゅうりの中華漬け フルーツよせ	牛乳		米飯		816	中華料理を 味わおう
		豚肉 豆腐 赤みそ	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま 油	中華スープの素 酒 オイスターソース 麻婆豆腐の素 醤油 赤唐辛子 粉 フィッシュカルシウム	30.5	
		きゅうり 大根		砂糖 ごま油	酢 醤油 塩	474	
			パインアップル缶 みかん缶 黄桃缶 りんご果汁 にんじんペースト かぼちゃペースト オレンジ果汁	果糖ぶどう糖液糖		2.1	
3 (水)	うさぎ型パン 牛乳 黒半べんのフライ コールスロー 冬野菜のクリームシチュー	牛乳		うさぎ型パン		840	ふるさと給食の日 「黒半べんの フライ」
		さば いわし たら		大豆油 パン粉		34.9	
		キャベツ レッドキャベツ		中濃ソース		427	
		鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん 小かぶ 白菜 りんごペースト	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	塩 こしょう スープストック とりがら スープ	3.4	
4 (木)	米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 厚焼卵 じゃがいもの土佐煮	牛乳		米飯		823	体を温める食べ物 を食べよう 「ちゃんこ鍋」
		豚肉 鶏肉 豆腐	白菜 春菊 こんにゃくえのきたけ にんじん しめじ たまねぎ	パン粉	醤油 塩 かつおだし	30.3	
		鶏卵		砂糖 植物油脂		383	
		かつお節		じゃがいも 砂糖 バター	醤油	2.9	
5 (金)	米飯 牛乳 豚丼 白菜漬け 大学いも	牛乳		米飯		869	旬の食材を 味わおう 「大学芋 (さつまいも)」
		豚肉	たまねぎ こんにゃく 根深ねぎ	砂糖	酒 醤油 みりん	26.4	
		塩昆布	白菜		昆布だし 赤唐辛子粉	322	
				さつまいも 大豆油 黒ごま 砂糖	醤油 醋	1.9	
8 (月)	ミルク食パン 牛乳 オムレツ アーモンドサラダ ミネストローネ チョコレートクリーム	牛乳		ミルクパン		823	パンを残さず 食べよう
		全卵 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん	大豆油 パン粉		30.5	
		キャベツ きゅうり		アーモンド	フレンチドレッシング	531	
		ペークン 鶏肉	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ	とりがらスープ スープストック 塩 薄口醤油 こしょう	3.5	
				チョコレートクリーム			
9 (火)	麦入り米飯(5%) 牛乳 ポークカレー 野菜サラダ ヨーグルト	牛乳		麦ご飯		894	乳・乳製品を 食べよう 「牛乳、ヨーグルト」
		豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 とりがらスープ 赤ワイン こしょう う カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム	29.8	
		キャベツ きゅうり 枝豆 どうもろこし			和風乳化ごまドレッシング	578	
		ヨーグルト				2.6	
10 (水)	米飯 牛乳 焼き豆腐の中華煮 リヤンパン しゅうまい	牛乳		米飯		783	大豆・大豆製品を 食べよう 「焼き豆腐の中華煮」
		焼き豆腐 豚肉	にんじん もやし 白菜 チンゲンサイ しいたけ	大豆油 砂糖 でんぶん	中華スープの素 オイスターソース 醤油	30.9	
		ハム	レタス きゅうり	春雨	中華塩味ドレッシング	395	
		豚肉	たまねぎ しょうがペースト	パン粉		2.2	
11 (木)	米飯 牛乳 田舎煮 野菜のごま和え 昆布の佃煮	牛乳		米飯		737	根菜類を食べよう 「田舎煮」
		豚肉 生揚げ 昆布 赤みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん	25.5	
		かまぼこ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油	363	
		昆布佃煮				3.1	

12月 家庭配布献立表

中学		Bブロック		東部学校給食センター		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カルテイン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
12 (金)	ソフトめん 牛乳 ミートソース コーンサラダ パインアップル缶			ソフトめん		777	給食で人気の献立 「ミートソース」
		牛乳				29.8	
		豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトりんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン ナツメッグ ウスターソース スープストック とりがらスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	426 2.6	
			とうもろこし キャベツ レタス きゅうり		クリーミーコーンドレッシング		
			パインアップル缶				
15 (月)	米飯 牛乳 揚げぎょうざ もやしと春雨の炒めもの 卵スープ			米飯		803	中華料理を 味わおう
		牛乳				25.3	
		豚肉	キャベツ たまねぎ ねぎ	大豆油 小麦粉		272	
		豚肉	にんじん にら きくらげ もやし キャベツ	大豆油 ごま油 春雨 でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース	1.6	
		ベーコン 鶏卵	たまねぎ チンゲンサイ		中華スープの素 とりがらスープ 塩 こしょう 酒		
16 (火)	米飯 牛乳 肉豆腐 なめたけあえ りんご			米飯		755	旬の食材を 味わおう 「りんご」
		牛乳				31.2	
		豚肉 焼き豆腐	こんにゃく 白菜 えのきたけ 根 深ねぎ にんじん	砂糖	酒 醤油	380 2.6	
		わかめ かまぼこ	きゅうり なめたけ				
			りんご				
17 (水)	ソフトフランス 牛乳 メンチカツ スパゲッティナポリタン 白菜スープ			ソフトフランス		852	旬の食材を 味わおう 「白菜」
		牛乳				32.5	
		卵白 鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ	大豆油 パン粉		392	
		ワインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン	大豆油 スパゲッティ	スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム トマトケチャップ	5.2	
		ベーコン	白菜 チンゲンサイ たまねぎ 根 深ねぎ	春雨 でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
18 (木)	ドライカレー 牛乳 もみの木ハンバーグ グリーンサラダ クラムチャウダー デザート			ドライカレー		677	クリスマス献立
		牛乳				28.0	
		鶏肉 豚肉	たまねぎ	大豆油 砂糖	ウスターソース 醤油 トマトケチャップ	390 3	
			レタス きゅうり 枝豆		イタリアンドレッシング		
		あさり 鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	スープストック 塩 こしょう 酒		
19 (金)	米飯 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ みそけんちん汁 小女子の佃煮			チヨコレート 砂糖 小麦粉		845	冬至かぼちゃを 食べよう 「豆とかぼちゃの コロッケ」
		牛乳				30.0	
		大豆水煮	かぼちゃ	大豆油 じゃがいも パン粉		490	
		鶏肉 豆腐 白みそ 赤みそ	大根 にんじん ごぼう しいたけ 根深ねぎ	ごま油	かつおだし 酒 みりん 塩 フィッシュカルシウム	2.9	
		小女子の佃煮					
22 (月)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 即席漬け こんがりナッツ			米飯		796	種実類を食べよう 「こんがりナッツ」
		牛乳				31.4	
		鶏肉	生姜 にんじん たけのこ しいたけ 大根	大豆油 砂糖 でんぶん	かつおだし 酒 フィッシュカルシウム 醤油 みりん	362 1.5	
		塩昆布	キャベツ	ごま	塩		
				カシューナッツ			

- ※ 家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。
- ※ 令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生（ピーナッツ）・くるみを原材料とした給食の提供はありません。
- ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆が混入する可能性があります。
- ※ パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
- ※ めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
- ※ 東部学校給食センターでは、アレルギー原因食材を使用した調理機器の共用があります。