

# 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 カロテン、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			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」
	牛乳	牛乳				30.6	
	フィッシュバーガー	ブタスダラ		大豆油 パン粉 小麦粉		355	
	せんキャベツ		キャベツ		中濃ソース	3.1	
	じゃがいものトマト煮	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		
2 (火)	米飯			米飯		816	中華料理を 味わおう
	牛乳	牛乳				30.5	
	麻婆豆腐	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	474 2.1	
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
	フルーツよせ		パイナップル缶 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			
3 (水)	うさぎ型パン			うさぎ型パン		840	ふるさと給食の日 「黒半ぺんの フライ」 
	牛乳	牛乳				34.9	
	黒半ぺんのフライ	さば いわし たら		大豆油 パン粉		427	
	コールスロー		キャベツ レッドキャベツ		中濃ソース	3.4	
	冬野菜のクリームシチュー	鶏肉 スkim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		
4 (木)	米飯			米飯		823	体を温める食べ物 を食べよう 「ちゃんこ鍋」
	牛乳	牛乳				30.3	
	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	383 2.9	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂			
	じゃがいもの土佐煮	かつお節		じゃがいも 砂糖 バター	醤油		
5 (金)	米飯			米飯		869	旬の食材を 味わおう 「大学芋 (さつまいも)」
	牛乳	牛乳				26.4	
	豚丼	豚肉	たまねぎ こんにゃく 根深ねぎ	砂糖	酒 醤油 みりん	322	
	白菜漬け	塩昆布	白菜		昆布だし 赤唐辛子粉	1.9	
	大学いも			さつまいも 大豆油 黒ごま 砂糖	醤油 酢		
8 (月)	ミルク食パン			ミルクパン		823	パンを残さず 食べよう
	牛乳	牛乳				30.5	
	オムレツ	全卵 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん	大豆油 パン粉		531	
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり	アーモンド	フレンチドレッシング	3.5	
	ミネストローネ	ベーコン 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		
9 (火)	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム			乳・乳製品を 食べよう 「牛乳、ヨーグルト」
	麦入り米飯(5%)			麦ご飯		894	
	牛乳	牛乳				29.8	
	ポークカレー	豚肉 チーズ スkim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 カレーパウダー 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	578 2.6	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろ こし		和風乳化ごまドレッシング		
10 (水)	ヨーグルト	ヨーグルト					大豆・大豆製品を 食べよう 「焼き豆腐の 中華煮」
	米飯			米飯		783	
	牛乳	牛乳				30.9	
	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	395 2.2	
	リャンパン	ハム	レタス きゅうり	春雨	中華塩味ドレッシング		
11 (木)	しゅうまい	豚肉	たまねぎ しょうがペースト	パン粉			根菜類を食べよう 「田舎煮」
	米飯			米飯		737	
	牛乳	牛乳				25.5	
	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	363 3.1	
	野菜のごま和え	かまぼこ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	昆布の佃煮	昆布佃煮					

# 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 カロテン、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 バインアップル缶	牛乳 豚肉 チーズ スkimミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんご ベースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン ナツメグ 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	777 29.8 426 2.6	給食で人気の献立 「ミートソース」
			どうもろこし 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		
			バインアップル缶				
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	牛乳 豚肉 豚肉 ベーコン 鶏卵	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん にら きくらげ もやし キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	大豆油 小麦粉 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 中華スープの素 とりがらスープ 塩 こしょう 酒	803 25.3 272 1.6	中華料理を 味わおう
16 (火)	米飯 牛乳 肉豆腐 なめたけあえ りんご	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ かまぼこ	こんにゃく 白菜 えのきたけ 根深ねぎ にんじん きゅうり なめたけ りんご	米飯 砂糖	酒 醤油	755 31.2 380 2.6	
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	牛乳 卵白 鶏肉 豚肉 大豆粉 ウインナー ベーコン	たまねぎ たまねぎ にんじん どうもろこし ピーマン 白菜 チンゲンサイ たまねぎ 根深ねぎ	ソフトフランス 大豆油 パン粉 大豆油 スパゲッティ 春雨 でんぶ ん	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 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	852 32.5 392 5.2	
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	牛乳 鶏肉 豚肉 レタス きゅうり 枝豆 あさり 鶏肉 牛乳 スkimミ ルク 乳製品 液全卵	たまねぎ たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん 生姜 にんじん たけのこ しい たけ 大根 キャベツ	ドライカレー 大豆油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マーガ リン 大豆油 チョコレート 砂糖 小麦粉	ウスターソース 醤油 トマトケチャ ップ イタリアンドレッシング スープストック 塩 こしょう 酒	677 28.0 390 3	クリスマス献立
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	牛乳 大豆水煮 鶏肉 豆腐 白みそ 赤みそ 小女子佃煮	かぼちゃ 大根 にんじん ごぼう しいたけ 根深ねぎ	米飯 大豆油 じゃがいも パン粉 ごま油	かつおだし 酒 みりん 塩 フィッ シュカルシウム	845 30.0 490 2.9	
22 (月)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 即席漬け こんがりナッツ	牛乳 鶏肉 塩昆布	生姜 にんじん たけのこ しい たけ 大根 キャベツ	米飯 大豆油 砂糖 でんぶ ん ごま カシューナッツ	かつおだし 酒 フィッシュカルシウ ム 醤油 みりん 塩	796 31.4 362 1.5	

※ 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。