

12月 家庭配布献立表

		中学	Aブロック	東部学校給食センター			
日 (曜)	献立	主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料	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
1 (月)	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	たんぱく質、無機質を多く含む	カルテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む			中華料理を味わおう
		牛乳		米飯		816 30.5 474 2.1	
		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		
		きゅうり 大根		砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
		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 (火)	うさぎ型パン 牛乳 黒半ペんのフライ コールスロー 冬野菜のクリームシチュー			うさぎ型パン		840 34.9 427 3.4	ふるさと給食の日 「黒半ペんのフライ」
		牛乳					
		さば いわし たら		大豆油 パン粉			
		キャベツ レッドキャベツ			中濃ソース		
		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 ヒряがらスープ		
3 (水)	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 30.3 383 2.9	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		
		鶏卵		砂糖 植物油脂			
		かつお節		じゃがいも 砂糖 バター	醤油		
4 (木)	米飯 牛乳 豚丼 白菜漬け 大学いも	牛乳		米飯		869 26.4 322 1.9	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		
		塩昆布	白菜		昆布だし 赤唐辛子粉		
					醤油 醋		
					さつまいも 大豆油 黒ごま砂糖		
5 (金)	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 30.5 531 3.5	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			
		キャベツ きゅうり		アーモンド	フレンチドレッシング		
		ベーコン 鶏肉	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ	ヒヤグラスープ スープストック 塩薄口醤油 こしょう		
				チョコレートクリーム			
8 (月)	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 29.8 578 2.6	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 りんごベースト	大豆油 じゃがいも	塩 ヒヤグラスープ 赤ワイン こしとう 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		
			キャベツ きゅうり 枝豆 どうもろこし		和風乳化ごまだれッシング		
		ヨーグルト					
9 (火)	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 30.9 395 2.2	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		
		ハム	レタス きゅうり	春雨	中華塩味ドレッシング		
		豚肉	たまねぎ しょうがベースト	パン粉			
10 (水)	米飯 牛乳 田舎煮 野菜のごま和え 昆布の佃煮	牛乳		米飯		737 25.5 363 3.1	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		
		かまぼこ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
		昆布佃煮					
11 (木)	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	牛乳		ソフトめん		777 29.8 426 2.6	給食で人気の献立「ミートソース」
		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 トマトりんごベースト	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 ヒヤグラスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
			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		
		パインアップル缶					

12月 家庭配布献立表

		中学	A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)	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		米飯		803 25.3 272 1.6	中華料理を 味わおう
		豚肉	キャベツ たまねぎ ねぎ	大豆油 小麦粉			
		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		
		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		
15 (月)	米飯 牛乳 肉豆腐 なめたけあえ りんご	牛乳		米飯		755 31.2 380 2.6	旬の食材を 味わおう 「りんご」
		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		
		わかめ かまぼこ	きゅうり なめたけ				
		りんご					
16 (火)	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		ソフトフランス		852 32.5 392 5.2	旬の食材を 味わおう 「白菜」
		卵白 鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ	大豆油 パン粉			
		ウインナー	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		
		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		
17 (水)	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		ドライカレー		677 28.0 390 3	クリスマス献立
		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		
			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		
		乳製品 液全卵		チョコレート 砂糖 小麦粉			
18 (木)	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		米飯		845 30.0 490 2.9	冬至かぼちゃを 食べよう 「豆とかぼちゃの コロッケ」
		大豆水煮	かぼちゃ	大豆油 じゃがいも パン粉			
		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		
		小女子の佃煮					
19 (金)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 即席漬け こんがりナッツ	牛乳		米飯		796 31.4 362 1.5	種実類を食べよう 「こんがりナッツ」
		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		
		塩昆布	キャベツ	ごま	塩		
				カシューナッツ			
22 (月)	抹茶ロールパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ほうれん草とコーンのソテー 抹茶カスタードクリーム	牛乳		抹茶ロールパン		795 30.4 413 2.7	パンにはさんで 食べよう 「抹茶カスタード クリーム」
		鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも	塩 醤油 スープストック とんこつ スープ こしょう		
		豚肉	たまねぎ ほうれん草 どうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう		
		牛乳 鶏卵	抹茶	コーンスターチ 砂糖 バター 生クリーム	バニラエッセンス		

※ 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（ビーナッツ）・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。