

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 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	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	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たくのこ たまねぎ 根深ねぎ	米飯 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	816 30.5 474 2.1	中華料理を 味わおう
2 (火)	うさぎ型パン 牛乳 黒半ぺんのフライ コールスロー 冬野菜のクリームシチュー	牛乳 さば いわし たら 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	キャベツ レッドキャベツ たまねぎ にんじん 小かぶ 白菜 りんごペースト	うさぎ型パン 大豆油 パン粉 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	中濃ソース 塩 こしょう スープストック とりがらスープ	840 34.9 427 3.4	ふるさと給食の日 「黒半ぺんの フライ」 
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 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 かつお節	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	米飯 パン粉 砂糖 植物油脂 じゃがいも 砂糖 パター	醤油 塩 かつおだし 醤油	823 30.3 383 2.9	体を温める食べ物 を食べよう 「ちゃんこ鍋」
4 (木)	米飯 牛乳 豚丼 白菜漬け 大学いも	牛乳 豚肉 塩昆布	たまねぎ こんにゃく 根深ねぎ 白菜	米飯 砂糖 さつまいも 大豆油 黒ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 昆布だし 赤唐辛子粉 醤油 酢	869 26.4 322 1.9	旬の食材を 味わおう 「大学芋 (さつまいも)」
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 全卵 鶏肉 豚肉 ベーコン 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト	ミルクパン 大豆油 パン粉 アーモンド マカロニ	フレンチドレッシング とりがらスープ スープストック 塩 薄口醤油 こしょう	823 30.5 531 3.5	パンを残さず 食べよう
8 (月)	麦入り米飯(5%) 牛乳 ボークカレー 野菜サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	麦ご飯 大豆油 じゃがいも 和風乳化ごまドレッシング	塩 とりがらスープ 赤ワイン こしょう 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	894 29.8 578 2.6	乳・乳製品を 食べよう 「牛乳、ヨーグルト」
9 (火)	米飯 牛乳 焼き豆腐の中華煮 リャンパン しゅうまい	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ハム 豚肉	にんじん もやし 白菜 チンゲンサイ しいたけ レタス きゅうり たまねぎ しょうがペースト	米飯 大豆油 砂糖 でんぶん 春雨 パン粉	中華スープの素 オイスターソース 醤油 中華塩味ドレッシング	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」
10 (水)	米飯 牛乳 田舎煮 野菜のごま和え 昆布の佃煮	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 赤みそ かまぼこ 昆布佃煮	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ キャベツ ほうれん草 もやし	米飯 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん 醤油	737 25.5 363 3.1	根菜類を食べよう 「田舎煮」
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 豚肉 チーズ スキムミルク コーン パインアップル缶	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト とうもろこし キャベツ レタス きゅうり パインアップル缶	ソフトめん 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	クリーミーコーンドレッシング	777 29.8 426 2.6	給食で人気の献立 「ミートソース」

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)	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 らきくらげ もやし キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	米飯 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
15 (月)	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	旬の食材を 味わおう 「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 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	旬の食材を 味わおう 「白菜」
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 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 じゃがいも にんじん 大根	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
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 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	冬至かぼちゃを 食べよう 「豆とかぼちゃの コロッケ」
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 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	種実類を食べよう 「こんがりナッツ」
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 鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳 鶏卵	にんじん たまねぎ キャベツ し めじ たまねぎ ほうれん草 どうもろこ し 抹茶	抹茶ロールパン じゃがいも 大豆油 コーンスターチ 砂糖 バター 生クリーム	塩 醤油 スープストック とんこつ スープ こしょう スープストック 塩 こしょう バニラエッセンス	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」

※ 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。