



令和7年 12月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
1月	ソフト麺カレーソース	豚肉 チーズ	玉ねぎ 古根生姜 にんにく にんじん トマト	ソフト麺 植物油 じゃがいも カレールウ	カルシウム取っていますか？ 牛乳を飲もう		
	牛乳	牛乳			764kcal		
	コールスローサラダ		きゅうり キャベツ にんじん コーン	ドレッシング	34.5g	27.6g	3.5g
2火	麦ごはん			精米 精麦	北海道の郷土料理 【ちゃんちゃん焼き】		
	牛乳	牛乳					
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 みそ	玉ねぎ キャベツ にんじん コーン	じゃがいも 上白糖 バター			
火	ひじきのお浸し	ひじき 油揚げ	ほうれん草 キャベツ		796kcal		
	きのこ汁	鶏肉 うずらたまご	しいたけ にんじん ひらたけ まいたけ えのきだけ 根深ねぎ		42.9g	24.7g	3.1g
3水	麦ごはん			精米 精麦	食事マナー 食器の置き方		
	牛乳	牛乳					
	和風ハンバーグ	ハンバーグ		上白糖 でんぶん			
水	ごま和え		もやし ほうれん草 にんじん	三温糖 ごま	794kcal		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	古根生姜 ごぼう こんにゃく 大根 にんじん 葉ねぎ	植物油 じゃがいも	36.0g	24.1g	2.6g
4木	キムチチャーハン	豚肉	にんにく 根深ねぎ キムチ	精米 植物油	バランスよく食べよう		
	牛乳	牛乳			756kcal		
	しゅうまい	しゅうまい			28.5g	24.9g	3.0g
5金	中華コーンスープ	たまご 鶏肉	コーン にんじん チンゲン菜	でんぶん			
	ロールパン			ロールパン	外国の料理 【スコッチエッグ】		
	牛乳	牛乳					
スコッチエッグオニオンソース	スコッチエッグ	にんにく 玉ねぎ トマト りんご	植物油 上白糖				
金	コーンシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ スキムミルク	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ	植物油 じゃがいも 小麦粉 バター	794kcal		
					28.5g	24.9g	3.7g
8月	二色丼	鶏肉 たまご	古根生姜 しいたけ たけのこ グリンピース	精米 精麦 三温糖 上白糖 植物油	鹿児島県の郷土料理 【薩摩汁】		
	牛乳	牛乳					
	薩摩汁	鶏肉 みそ	こんにゃく ごぼう 大根 にんじん 古根生姜 根深ねぎ	じゃがいも			
月	ココアプリン		牛乳 ココア	プリンの素 生クリーム	805kcal		
					39.2g	23.3g	2.2g
9火	フィッシュバーガー	フィッシュポーション	キャベツ	植物油 玄米パン	外国の料理 【チリコンカン】		
	牛乳	牛乳					
	チリコンカン	ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト グリンピース	植物油 上白糖 チリソース パン粉 バター 小麦粉			
10	麦ごはん			精米 精麦	ふるさと給食 【鰯の開きバリバリ揚げ】		
	牛乳	牛乳					
	鰯の開きバリバリ揚げ	鰯の干物		植物油			
水	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ	こんにゃく にんじん いんげん	上白糖 植物油	813kcal		
	かきたま汁	豆腐 たまご	玉ねぎ えのきだけ ほうれん草	でんぶん	40.6g	29.2g	2.1g
11木	カレーライス	豚肉	玉ねぎ 古根生姜 にんにく にんじん りんご トマト グリンピース	精米 精麦 植物油 じゃがいも カレールウ	手を洗おう		
	牛乳	牛乳					
	ごぼうサラダ	まぐろツナ	ごぼう にんじん きゅうり	ごま ノンエッグマヨネーズ 上白糖			
12金	親子丼	鶏肉 かまぼこ たまご	しいたけ にんじん 玉ねぎ 根深ねぎ	精米 精麦 上白糖	白滝と糸こんにゃく どう違うの？		
	牛乳	牛乳			787kcal		
	白滝と昆布のサラダ	まぐろツナ 昆布	にんじん きゅうり こんにゃく	上白糖 植物油	32.4g	25.6g	3.0g
15月	からし味噌あんかけうどん	豚肉 みそ	にんにく 古根生姜 玉ねぎ 根深ねぎ にんじん しいたけ たけのこ	うどん 植物油 上白糖 でんぶん 麻婆豆腐の素	大学芋ってなぜ大学って 言葉がつくの？		
	牛乳	牛乳					
	キャベツのなめたけ和え		きゅうり キャベツ なめたけ				
月	大学芋		さつまいも	植物油 上白糖 ごま	773kcal		
					28.7g	21.3g	3.0g



令和7年 12月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
16 火	わかめごはん	炊き込みわかめ		精米 精麦 ごま	豆乳と牛乳の違い アレンジメニュー		
	牛乳	牛乳					
	厚焼き玉子	厚焼き玉子					
	五目豆	鶏肉 ちくわ 大豆	こんにやく ごぼう ししいたけ にんじん	植物油 上白糖	846kcal		
	豆乳入り味噌汁	油揚げ みそ 豆乳	にんじん 玉ねぎ しめじ さつまいも 葉ねぎ		34.2g	24.6g	3.5g
17 水	麦ごはん			精米 精麦	蒲原中でも人気の チーホーサイについて知ろう		
	牛乳	牛乳					
	春巻き	春巻き		植物油			
	チーホーサイ	豚肉	古根生姜 たけのこ にんじん キャベツ にら はるさめ	植物油 上白糖	801kcal		
	チンゲン菜とうずら卵のスープ	うずらたまご 豆腐 ベーコン	チンゲン菜 もやし にんじん コーン		27.6g	29.0g	2.2g
18 木	マーガリンパン 牛乳	牛乳		マーガリンパン	マカロニがなんて 呼ばれていたか 知っていますか？		
	手作りマカロニグラタン	鶏肉 チーズ スkimミルク 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ	植物油 バター 小麦粉 パン粉 マカロニ			
	白菜と肉団子のスープ	肉団子	はるさめ 根深ねぎ 白菜 チンゲン菜		839kcal		
					33.2g	38.3g	3.4g
19 金	麦ごはん 牛乳	牛乳	冬至献立	精米 精麦	冬至について知ろう 【かぼちゃ・ゆず】		
	ぶりの照り焼き	ぶり	古根生姜	上白糖			
	かぶ入り即席漬け		きゅうり かぶ根 かぶ菜	ごま			
	かぼちゃの味噌汁	豆腐 みそ	白菜 小松菜 根深ねぎ かぼちゃ えのきだけ		760kcal		
	ゆずゼリー			ゆずゼリー	33.7g	21.2g	2.4g
22 月	ピラフ	ウインナー	玉ねぎ にんじん コーン	精米 精麦 植物油	クリスマスに合わせて 豪華メニューにしました☆ お楽しみに♪		
	牛乳	牛乳					
	フライドチキン	鶏肉	古根生姜 にんにく	植物油 でんぶん			
	レモン和え		小松菜 キャベツ にんじん レモン		818kcal		
	ひよこ豆入りスープ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	ひよこ豆	33.9g	27.2g	3.0g
	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ			

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

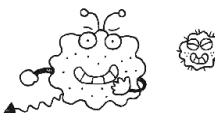
※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。



「寒いから」「面倒だから」という理由で、指先だけさっと洗い流すような手洗いをしていませんか？これでは洗えていない部分が多く、手を洗っていないのと同様状態です。
寒くてもきちんと手を洗い。
菌やウイルスを洗い流しましょう。



給食のレシピや記事を掲載中
ぜひご覧ください
詳しくはこちらから

静岡県市の学校給食
おいしい静岡
いただきます！

