



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	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 ジャガイモ カレールウ			
月	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	麦ごはん			精米 精麦			
	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	ひじきのお浸しきのこ汁	ひじき 油揚げ 鶏肉 うずらたまご	ほうれん草 キャベツ 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				796kcal
					42.9g	24.7g	3.1g
3	麦ごはん			精米 精麦			
	牛乳	牛乳					
	和風ハンバーグ	ハンバーグ		上白糖 でんぶん			
	ごま和え		もやし ほうれん草 にんじん	三温糖 ごま			
水	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 ジャガイモ			
					36.0g	24.1g	2.6g
4	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			
	牛乳	牛乳					
	しゅうまい	しゅうまい					756kcal
木	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			
					28.5g	24.9g	3.0g
5	ロールパン			ロールパン			
	牛乳	牛乳					
	スコッチャッピングオニオンソース	スコッチャッピング	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 ジャガイモ 小麦粉 バター			
					794kcal		
					28.5g	24.9g	3.7g
8	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			
	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			
					39.2g	23.3g	2.2g
9	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			
	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			
火					827kcal		
					40.0g	32.2g	3.4g
10	麦ごはん	ふるさと給食		精米 精麦			
	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			
	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	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 ジャガイモ カレールウ			
	牛乳	牛乳					
木	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			
					794kcal		
12	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			
	牛乳	牛乳					
金	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			
					787kcal		
					32.4g	25.6g	3.0g
15	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			
	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			
					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	体の調子を整える 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			846kcal		
	五目豆	鶏肉 ちくわ 大豆	こんにゃく ごぼう しいたけ にんじん	植物油 上白糖			
17 水	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
	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		
18 木	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
	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 スキムミルク 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			
19 金	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	マカロニ	839kcal		
	麦ごはん 牛乳	牛乳		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 かぶ葉	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		
22 月	ゆずゼリー			ゆずゼリー	33.7g	21.2g	2.4g
	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				
	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	818kcal		
	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ	33.9g	27.2g	3.0g

※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ほぼ同じ状態です。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 [□□□](#)

いっかんくんと
おいしさ静岡
いただきます！

