



令和7年度 12月学校給食献立表

東峰村立東峰中学校

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

日	曜日	献立		材 料						栄養価		
		主食	主菜・副菜・牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
1	月	麦ごはん	家常豆腐 元気サラダ レモンゼリー	豚肉 ハム かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 昆布 寒天	人参 いんげん	玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり コーン レモン しょうが	米 麦 でん粉 砂糖 水あめ	油 ごま ごま油	809	33.1	529
2	火	あげパン	ラビオリスープ ビーンズサラダ	鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ セロリ かぶ かぼす	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	油 アーモンド	780	26.7	326
3	水	和食の日 ごはん (9割量)	れんこん入りつくね きな粉マヨサラダ 団子汁	鶏肉 豚肉 油揚げ きな粉 みそ	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ れんこん キャベツ 大根 ごぼう 白菜 しょうが	米 砂糖 里いも さつまいも 小麦粉 でん粉 パン粉	油 ノンエッグ マヨネーズ	785	27.5	365
4	木	ごはん (9割量)	トマトオムレツ カレーうどん 野菜ソテー	卵 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト ねぎ	玉ねぎ スナッペンとうけ 生しいたけ キャベツ 白菜 もやし しょうが	米 うどん 小麦粉 砂糖	油 ラード	776	26.7	294
5	金	麦ごはん	焼きししゃも じゃがいものきんぴら 春雨スープ みかん	牛肉 鶏肉	牛乳 ししゃも	人参 チンゲン菜 いんげん	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ みかん こんにゃく	米 麦 じゃがいも 春雨 砂糖	油 ごま	771	28.7	437
8	月	ごはん	豚すき 大根のごまドレッシングサラダ 納豆	豚肉 鶏肉 納豆 豆腐	牛乳 寒天	人参 春菊	玉ねぎ 白菜 大根 根深ねぎ きゅうり えのき こんにゃく	米 砂糖	油 ごま	778	31.9	400
9	火	ワンローフ パン	ミートボールのトマト煮 ツナサラダ りんご チョコブラック&ホワイト	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ エリンギ りんご かぼす	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 ラード	801	32.1	510
10	水	麦ごはん	チーズタッカルビ にらともやしのナムル わかめスープ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 チーズ わかめ	人参 にら	玉ねぎ キャベツ えのき もやし しょうが	米 麦 さつまいも 砂糖	油 ごま油	763	32.1	388
11	木	ごはん	しゅうまい 中華和え ごま坦々風スープ	豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆乳 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ きくらげ 白菜 ひらたけ キャベツ きゅうり しょうが	米 小麦粉 春雨 砂糖 でん粉	ごま ごま油	744	25.7	345
12	金	麦ごはん	鮭の香味焼き かみかみサラダ のっぺい汁	鮭 鶏肉 ハム ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆 油あげ	牛乳	人参 パブリカ ねぎ	れんこん 生しいたけ きゅうり 大根 ごぼう	米 麦 里いも 砂糖 麩 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ	アーモンド オリーブ油	752	34.0	283
15	月	ごはん	マーボー豆腐 パンサンズー	牛肉 鶏肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	米 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	776	33.0	419
16	火	ライ麦 コッペパン	マカロニグラタン ミネストローネ	鶏肉 ベーコン かまぼこ ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ ひらたけ キャベツ セロリ コーン	パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ	油 バター	763	30.4	424
17	水	麦ごはん	金時豆コロッケ ごまじゃこ和え かき玉汁 昆布佃煮	卵 豚肉 金時豆 みそ	牛乳 しらす干し 昆布 寒天	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ えのき	米 麦 小麦粉 じゃがいも パン粉 米粉 でん粉 砂糖	油 ごま	749	24.6	355
18	木	ごはん	鯖の照り焼き 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	さば 鶏肉 豆腐 みそ 油あげ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ れんこん ごぼう 大根 こんにゃく	米 砂糖	油 ごま ごま油	774	28.1	371
19	金	食育の日 麦ごはん	冬野菜カレー フルーツカクテル	牛肉 豚肉 チーズ 脱脂粉乳	牛乳 寒天	人参 トマト	玉ねぎ れんこん 大根 しょうが キウイ りんご みかん パイン もも	米 麦 里いも 砂糖 小麦粉	油 バター ラード	794	25.1	365
22	月	麦ごはん	白身魚のみぞれ煮 山吹和え 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 ハニーマスタードチキン ブロッコリーサラダ いんげん豆のクリームスープ りんごジャム	メルルーサ 卵 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 ねぎ チンゲン菜 かぼちゃ	大根 キャベツ ごぼう 白菜 しょうが 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油	796	30.7	351
23	火	ワンローフ パン	鶏肉とかぼちゃのみそ汁 ハニーマスタードチキン ブロッコリーサラダ いんげん豆のクリームスープ りんごジャム	鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 パセリ ブロッコリー パブリカ	玉ねぎ キャベツ 大根 りんご	パン はちみつ じゃがいも 砂糖 小麦粉 水あめ	油	798	35.6	366
24	水	ツナ ピラフ	ミートボール コールスローサラダ コンソメスープ Xmasデザート	鶏肉 豚肉 ツナ ハム 大豆	牛乳	人参 パブリカ チンゲン菜	玉ねぎ エリンギ きゅうり キャベツ セロリ しょうが いんげん トマト	米 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	818	28.4	468

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。



☆ えびの天ぷらには、腰が曲がるまで長生きできるようにという願いがあります。

☆ 年越しそばには、そばが細く長い形をしていることから、「細く長く長生きできるように」「家内安全が長く続くように」という説など、諸説あります。年越しそばをはじめ、年末年始の行事食には、それぞれに新年への願いがこめられています。