

令和7年12月 給食献立表 松島中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
1 月	麦ごはん		おでん 胡瓜の納豆和え	米 麦 こんにゃく さといも	牛乳 鶏肉 はんぺん 厚揚げ 納豆 さつま揚げ こんぶ	にんじん だいこん きゅうり キャベツ	779 32.6
2 火	お好みトースト		たんたん麺 蒸ししゅうまい レタス	食パン チャンポン麺 砂糖 油 ごま油	牛乳 豚肉 みそ シューマイ	青のり しょうが にんじん ねぎ キャベツ もやし きくらげ にんにく レタス	815 36.0
3 水	バターライス		トマト鍋 ツナサラダ	米 麦 バター 油 じゃがいも オリーブ油 砂糖	ハム 枝豆 牛乳 豚肉 ツナ ウィンナー	にんじん コーン たまねぎ えのきだけ キャベツ いんげん にんにく トマト トマトジュース きゅうり	795 29.1
郷土料理の日							
4 木	ひのくにパン		タイピエン 大根サラダ かんちょねったくり	ひのくにパン 緑豆春雨 ごま油 油 砂糖 白玉粉 さつまいも	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ ハム きなこ	たまねぎ にんじん きくらげ 白菜 ねぎ だいこん きゅうり	717 24.2
5 金	白ごはん		ホキの天ぷら ほうれん草ごまあえ 豚汁	米 油 ごま 砂糖 さといも こんにゃく	牛乳 ホキの天ぷら 豚肉 豆腐 みそ	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	769 28.3
8 月	ひじきごはん		キャベツのつくね焼き 即席漬白菜 うどん汁	米 砂糖 油 うどん麺	鶏肉 天ぷら 大豆 牛乳 あげ キャベツのぶりカツ かまぼこ こんぶ	ひじき にんじん ごぼう 白菜 グリーンピース キャベツ(ゆで) きゅうり ねぎ えのきだけ	784 29.6
9 火	コッペパン		白菜クリーム煮 ポテトとレバーのケチャップ煮 (中2かんちょねったくり)	コッペパン マカロニ 小麦粉 油 マーガリン でんぷん 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏レバー	白菜 にんじん しめじ たまねぎ しょうが にんにく	801 30.1
10 水	麦ごはん		いわしのかば焼き 小松菜ごまあえ のっぺ汁	米 麦 油 砂糖 ごま さといも こんにゃく でんぷん	牛乳 開きいわし 鶏肉 豆腐	しょうが こまつな もやし ねぎ にんじん だいこん しいたけ	805 30.1
11 木	食パン(減)		ちりめんパスタ ほうれん草サラダ カステラ風ケーキミニ	食パン 卵 マーガリン バター オリーブ油 ホームケーキミックス 砂糖 はちみつ	牛乳 ベーコン ちりめん 卵	ブロッコリー たまねぎ にんじん エリンギ にんにく ほうれん草 しめじ	757 29.9
12 金	ビーンズスキーマカレー		フルーツヨーグルト	米 じゃがいも グラニュー糖	牛肉 豚肉 大豆 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト 黄桃 グリーンピース みかん パイン バナナ	839 23.9
15 月	白ごはん		肉づめいなり ピーナツあえ かきたま汁・味のり	米 砂糖 ビーナツ でんぷん	牛乳 肉づめいなり ハム 卵 かまぼこ 味のり	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん ほうれん草	752 30.2
16 火	ミルクパン		ポトフ ブロッコリーサラダ	じゃがいも 油 オリーブ油 砂糖 ミルクパン	牛乳 ウィンナー ベーコン ハム	たまねぎ にんじん しめじ いんげん コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり	831 29.9
17 水	麦ごはん		豆腐の中華風煮 パンサンズー	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 でんぷん 油 はるさめ	牛乳 豆腐 豚肉 ちくわ ハム 卵	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	834 31.7
食育の日							
18 木	シュトーレン		かぼちゃフライ ハムサラダ ポテトスープ・ミルクパン	コッペパン アーモンド くるみ マーガリン 黒砂糖 粉砂糖 油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ハム 鶏肉 ベーコン	かぼちゃフライ キャベツ パセリ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ コーン	829 25.8
19 金	鶏釜飯		ぼん酢あえ けんちゃん汁 真鯛レモンカツ	米 こんにゃく 砂糖 油 小麦粉 さといも パン粉	鶏肉 枝豆 あげ 牛乳 ちくわ 豆腐 まだい	れんこん ごぼう にんじん しいたけ だいこん きゅうり ねぎ レモン	764 31.2
22 月	林田さんのごはん		キムチ鍋 チョレギサラダ 1食いりこ	米 うどん麺 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ちくわ ハム 一食いりこ のり	キムチ 白菜 もやし なら ねぎ えのきだけ にんじん しいたけ レタス きゅうり キャベツ コーン にんにく	729 33.2
23 火	丸パン		タンドリーチキン レタス かぼちゃスープ	丸パン 砂糖 米でん粉 オリーブ油 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン クリーム	にんにく レタス かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ にんじん パセリ	817 34.4
24 水	わかめごはん		わかめうどん きんぴらごぼう クリスマスケーキ	米 麦 ごま うどん麺 砂糖 油 ショートケーキ	味わかめ 牛乳 鶏肉 かまぼこ あげ わかめ	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ しいたけ ごぼう いんげん いちご	817 26.7

二学期の給食も残りわずかとなりました...

- 1 準備・かたづけはスムーズにできましたか?
- 2 当番の服装は完ぺきでしたか?
- 3 嫌いなものも努力して食べましたか?
- 4 食事のマナーを守れましたか?

(o) 今月の郷土料理 4(木)かんちょねったくり

お正月のおもちをつくるときに、一緒に作られることが多い「かんちょねったくり」。地方によっては、「ねりくり・ねったぼ・からいもち」などいろんな呼び名がある郷土料理です。



☆クリスマスメニュー☆

- 16(火)シュトーレン(ドイツのクリスマス菓子)
本来は、ドライフルーツやナッツ、バターを練り込んだ生地を発酵させて焼き上げた、すっきりと重い伝統のお菓子です。給食ではコッペパンで見た目を似せて作ります。
- 23(火)タンドリーチキン
カレー粉やソース、ヨーグルトにつけ込んで焼いたインド料理です。
- 24(水)セレクトクリスマスケーキ
給食室で手作りします。事前にセレクトの希望をとりまします。お楽しみに!

★手作りメニュー★

- 2(火)お好みトースト
4(木)かんちょねったくり
11(木)カステラ
18(木)シュトーレン
23(火)タンドリーチキン
24(水)クリスマスケーキ

