

# 令和7年12月 大矢野中学校献立表

今月の給食目標  
寒さに負けない食事をしよう。

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	わかめごはん	牛乳	肉じゃが キャベツの梅肉あえ	米 精麦(ぶちまる君) こんにゃく しらたき 砂糖 サラダ油	普通牛乳(飲用) 豚肉 生揚げ さつま揚げ	味わかめにんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし きゅうり	764 27.0	
2	火	麦ごはん	牛乳	炒り豆腐 かにかまサラダ 肉詰めいなり	米 精麦(ぶちまる君) 油 砂糖(三温) オリーブオイル	普通牛乳(飲用) 卵 鶏肉 豆腐 凍り豆腐 かにかまフレーク 肉詰めいなり	たまねぎ だけのこ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり コーン	810 32.3	
3	水	食パン	牛乳	和風スパゲティ オーロラサラダ みかんジャム	食パン オリーブ油 マカロニ・パスタ(乾)	普通牛乳(飲用) ベーコン	キャベツ ほうれんそう(ゆで) たまねぎ にんじん しめじ プロッコリー カリフラワー みかんジャム	800 27.0	
4	木	麦ごはん	牛乳	豚汁 魚の西京焼き ごま和え	米 精麦(ぶちまる君) ごま こんにゃく 砂糖(三温) 純ねり胡麻	普通牛乳(飲用) 豚肉 豆腐 かたくちいわし(煮干) たら	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ だいこん(生) もやし	726 32.7	
5	金	ミルクパン	牛乳	ぱりぱり焼きそば かぼちゃサラダ	ミルクパン 焼チャー(炒) 麺 油 澱粉(じゃがいも)	普通牛乳(飲用) 豚肉 かまぼこ うずら卵 枝豆むき身 ハム	たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ だけのこ きくらげ かぼちゃ きゅうり	854 33.8	
8	月	麦ごはん	牛乳	冬野菜のみぞ汁 お豆腐しゅうまい キャベツの塩昆布和え	米 精麦(ぶちまる君) さといも ごま	普通牛乳(飲用) あげ いりこ お豆腐しゅうまい ノンドリップツナ	白菜 にんじん だいこん ごぼう れんこん ねぎ キャベツ もやし こんぶ	724 23.4	
修学旅行		春雨スープ		米 精麦(ぶちまる君) 砂糖 油 ごま 砂糖(三温) ごま油 はるさめ		豚肉 普通牛乳(飲用)		もやし ほうれんそう(ゆで) にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ	
9	火	ビビンバ	牛乳	キーマカレー きゅうりとわかめの酢の物 芋かりんとう	ナン 油 砂糖(三温) さつまいも 大豆白絞油(揚げ油用)	普通牛乳(飲用) 豚肉 枝豆むき身	たまねぎ にんじん コーン しめじ ダイストマト キャベツ きゅうり わかめ	743 24.9	
修学旅行		大豆の磯煮 ほうれん草のおひたし		米 ぶちまる君 油 ごま 砂糖 砂糖(三温) ジャがいも こんにゃく		あげ 枝豆むき身 鶏肉 生揚げ 普通牛乳(飲用) 大豆 さつま揚げ		ごぼう しいたけ ひじき もやし にんじん いんげん ほうれんそう(ゆで)	
味の旅～愛知～		五目きしめん コールスローサラダ		食パン バター うどん 砂糖(三温) オリーブオイル		つぶしあん(あずき) 鶏肉 あげ 普通牛乳(飲用) かまぼこ ハム かつお節		たまねぎ 白菜 にんじん ねぎ ほうれんそう(ゆで) しいたけ コーン キャベツ きゅうり	
12	金	小倉トースト	牛乳	吳汁 豚肉と昆布の炒め物 ムース	米 精麦(ぶちまる君) 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく つきこんにゃく	普通牛乳(飲用) 大豆 豆腐 いりこ 豚肉 生揚げ さつま揚げ いんげん ムース	にんじん だいこん ねぎ こんぶ ごぼう	894 31.6	
15	月	麦ごはん	牛乳	スミーダン ヤンニヨムチキン もやしのナムル	米 澄粉(じゃがいも) ごま 小麦粉(薄力粉) 砂糖(三温) 大豆白絞油 砂糖 ごま油	普通牛乳(飲用) 卵 鶏肉	たまねぎ にんじん ねぎ コーン ちんげん菜カット もやし きゅうり	826 29.8	
16	火	ごはん	牛乳	さつまいもの豆乳シチュー マカロニサラダ	ホームケーキミックス バター 油 小麦粉 さつまいも じゃがいも ポタージュ 加工 砂糖	クッキングチーズ 牛乳 ベーコン 普通牛乳(飲用) 豆乳	にんじん たまねぎ しめじ (冷) プロッコリー キャベツ きゅうり コーン	851 24.9	
17	水	チーズ蒸しパン	牛乳	だご汁 キャベツのごま酢和え	米 精麦(ぶちまる君) ごま ごま油 さといも 白玉粉 小麦粉(中力粉) 砂糖	大豆 しらす 普通牛乳(飲用) いりこ	ひじき 阿蘇たかな漬 にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり こまつな(ゆで) キャベツ わかめ	782 23.6	
ふるさとくまさんデー 阿蘇		わかめうどん 豆サラダ		丸パン うどん 砂糖(三温) オリーブ油		普通牛乳(飲用) かまぼこ あげ かつお節 枝豆むき身 大豆		わかめ にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	715 28.0
校内マラソン大会		かぼちゃのそぼろ煮 ゆすごま和え あじのり		米 精麦(ぶちまる君) 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく		普通牛乳(飲用) 豚肉 生揚げ さつま揚げ ハム		かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり 味付のり	823 26.1
22	月	麦ごはん	牛乳	ちゃんこ鍋 ツナサラダ いわしの生姜煮	米 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 肉だんご 豆腐 かつお節 ノンドリップツナ いわし生姜煮	白菜 もやし にんじん ねぎ キャベツ だいこん きゅうり	765 33.7	
終業式		マリネ		じゃがいも 油 バター 精白米 オリーブ油 精麦(ぶちまる君)		ふたかた脂身 ハム 普通牛乳(飲用)		にんじん たまねぎ しめじ ダイストマト にんにく グリンピース しょうが きゅうり コーン キャベツ	793 17.9

