

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 | | 肉じゃが キャベツの梅肉あえ | 米 じゃがいも 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 グリーンピース キャベツ もやし きゅうり | 764 27.0 | |
| 2 | 火 | 麦ごはん | | 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 たけのこ 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 | | 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 マヨネーズ パゲッティ(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 ブロッコリー カリフラワー みかんジャム | 800 27.0 | |
| 4 | 木 | 麦ごはん | | 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 | | 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 たけのこ きくらげ かぼちゃ きゅうり | 854 33.8 | |
| 8 | 月 | 麦ごはん | | 冬野菜のみそ汁 お豆腐しゅうまい キャベツの塩昆布和え 春雨スープ | 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 | |
| 9 | 火 | ピビンバ | | 修学旅行 | 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 | 743 24.9 | |
| 10 | 水 | ナン | | 修学旅行 | キーマカレー きゅうりとわかめの酢の物 芋かりんとう | 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 | 798 28.3 | |
| 11 | 木 | しょうがご飯 | | 修学旅行 | 大豆の磯煮 ほうれん草のおひたし | 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) | 828 31.1 | |
| 12 | 金 | 小倉トースト | | 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 | 894 31.6 |
| 15 | 月 | 麦ごはん | | 呉汁 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 | 843 31.6 | |
| 16 | 火 | ごはん | | スーミータン ヤンニョムチキン もやしのナムル | 米 澱粉(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 | |
| 17 | 水 | チーズ蒸しパン | | ふるさとくまさんデー 阿蘇 | 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 ホターゾ ムカゴ 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)ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン | 851 24.9 |
| 18 | 木 | かみかみ高菜ご飯 | | 校内マラソン大会 | 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 |
| 19 | 金 | 丸パン | | 校内マラソン大会 | 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 |
| 22 | 月 | 麦ごはん | | 冬至 | かぼちゃのそぼろ煮 ゆずごま和え 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 |
| 23 | 火 | ごはん | | 終業式 | ちゃんこ鍋 ツナサラダ いわしの生姜煮 マリネ | 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 |
| 24 | 水 | ハヤシライス | | 終業式 | じゃがいも 油 バター 精白米 オリーブ油 精麦(ぶちまる君) | ぶたかた脂身 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 グリーンピース しょうが きゅうり コーン キャベツ | 793 17.9 | |

