



## 令和7年12月分 学校給食予定献立表（中学校）



今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

三和学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	I群ギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	月	ごはん 牛乳(乳) 揚げしゅうまい②(麦) キムチチゲ ミニトマト	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 昆布 みそ	白菜 長ねぎ にんじん しいたけ えのきたけ にら しょうが 大根 にんにく りんご 玉ねぎ ミニトマト	ごはん 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 ラード 米油	832 kcal	33.6 g	29.9 g	2.3 g
2	火	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 煮びたし(麦) わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ いわし ちくわ(麦) かつお節	長ねぎ 小松菜 にんじん もやし	ごはん ジャガイモ 砂糖	夕食は塩分ひかえめに。 732 kcal	35.5 g	20.9 g	2.8 g
3	水	コッペパン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) 切り干し大根のサラダ イタリアンスープ(卵,乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし 切り干し大根 もやし ピーマン 赤パプリカ オレンジ レーズン	パン(乳,麦) パン粉(麦) ごま 砂糖 ごま油 クリーム(乳)	727 kcal	31.0 g	26.0 g	2.5 g
4	木	ごはん 牛乳(乳) コロッケ(麦) 豆みそ なめこ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豚肉	なめこ 大根 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) ジャガイモ 砂糖 ラード パン粉(麦) 米油	782 kcal	25.1 g	26.2 g	1.6 g
5	金	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) キャベツとコーンのソテー アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ハム	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく とうもろこし キャベツ こまつな アセロラ	ごはん ジャガイモ カレールウ(乳,麦) 米油 砂糖	夕食は塩分ひかえめに。 817 kcal	26.2 g	20.8 g	3.0 g
8	月	◆ 有機米使用献立 ◆ ※高野小学校は9日に実施します。	12月8日は「有機農業の日（オーガニックデイ）」です。有機農業とは化学肥料などを使わず、自然の力を利用した、環境にやさしい農業のことをいいます。また、自然の生態系を大切にする農業もあります。今日のごはんは、いわき市内で有機栽培されたお米を使用しています。よ～く味わって食べましょう！						
		有機米ごはん 牛乳(乳) 炒り豆腐包み焼き プロッコリーのおかかマヨあえ にらたま汁(卵)	牛乳(乳) 卵(卵) 豆腐 とり肉 マグロフレーク かつお節	にら にんじん 玉ねぎ えだまめ しょうが 干ししいたけ プロッコリー とうもろこし	有機米ごはん でん粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	770 kcal	31.8 g	26.6 g	2.1 g
9	火	魚食 献食 いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日はあんこうです。	牛乳(乳) 油揚げ みそ あんこう とり肉 干しひじき 大豆 さつま揚げ	白菜 大根 しょうが 干ししいたけ にんじん さやいんげん	ごはん ジャガイモ でん粉 米油 砂糖 ごま	712 kcal	27.8 g	22.1 g	2.0 g
10	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・マリネソース クラムチャウダー(乳,麦)	牛乳(乳) あさり とり肉 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 卵(卵)	マッシュルーム 玉ねぎ パセリ 赤パプリカ 黄パプリカ レモン	パン(乳,麦) ジャガイモ 米油 ホワイトルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) 砂糖	夕食は塩分ひかえめに。 772 kcal	34.5 g	24.8 g	3.3 g

12月（中学校）



三和学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	Iエネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
地域の郷土料理献立    大師講団子(三和地区)									
11	木	五目うどん【ソフトめん(麦) +かけ汁】 牛乳(乳) だいしこうだんご(大師講団子) みかん だんごは、よくかんでたべましょう。	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると 小豆	にんじん 長ねぎ ほうれん草 干ししいたけ みかん	ソフトめん(麦) 砂糖 米 白玉もち	夕食は塩分ひかえめに。			
784 kcal	32.4 g	15.8 g	2.8 g						
12	金	ごはん 牛乳(乳) ホイコーロー <sup>ー</sup> 春雨スープ ミニトマト	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ	にんじん もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく ミニトマト	ごはん 春雨 米油 砂糖 でん粉	709 kcal	30.1 g	19.4 g	2.5 g
784 kcal	32.6 g	21.1 g	2.6 g						
15	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのおろし煮 こんにゃくのきんぴら 白菜と麩のみそ汁(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 油揚げ みそ いわし さつま揚げ ヨーグルト(乳)	白菜 ほうれん草 大根 こんにゃく にんじん 枝豆	ごはん じゃがいも 豆麩(麦) 砂糖 米油 ごま油 ごま	784 kcal	32.6 g	21.1 g	2.6 g
819 kcal	28.7 g	23.4 g	2.7 g						
16	火	ごはん 牛乳(乳)・ココア ちくわの磯辺揚げ②(麦) マー婆ー大根	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ みそ ちくわ(麦) 青のり	にんにく ショウガ 大根 玉ねぎ 長ねぎ にんじん たけのこ こねぎ 干ししいたけ トマト	ごはん 砂糖 米油 ごま油 でん粉 ココア	夕食は塩分ひかえめに。			
757 kcal	31.6 g	25.4 g	2.5 g						
17	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) ポークワインナー(麦)・トマトソース ほうれん草のクリームスープ(乳,麦) りんご	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ウィンナー(麦) スキムミルク(乳)	とうもろこし ほうれん草 玉ねぎ にんじん トマト りんご	パン(乳,麦) 生クリーム(乳) 米油 砂糖 ホワイトルウ(乳,麦) 米油	かみかみメニュー			
827 kcal	59.5 g	29.2 g	2.5 g						
18	木	カレーピラフ【減量ごはん】 牛乳(乳) もみの木ハンバーグ・ホワイトソース(乳,麦) 野菜スープ クリスマスケーキ(卵,乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 豚肉 ベーコン スキムミルク(乳) 卵(卵)	玉ねぎ 白菜 にんじん もやし ほうれん草 しょうが にんにく とうもろこし グリンピース マッシュルーム しめじ パセリ	ごはん 砂糖 ラード 米油 オリーブオイル バター(乳) 水あめ 卵白粉(乳,麦) 小麦粉(麦) 生クリーム(乳) ココア チョコレート(乳)	827 kcal	59.5 g	29.2 g	2.5 g
723 kcal	31.3 g	16.6 g	1.9 g						
冬至の行事食献立									
19	金	季節の行事食献立	冬至	「冬至」とは、一年でもっとも昼が短い日のことです。この日にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われています。 今年の冬至は12月22です。 一足早い冬至かぼちゃを味わって下さい！					
810 kcal	30.8 g	25.9 g	2.5 g						
19	金	雑穀ごはん 納豆 牛乳(乳) 冬至かぼちゃ 豚汁(しょうが風味)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 小豆 納豆	しょうが こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 大根 かぼちゃ	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランサス じゃがいも 砂糖	723 kcal	31.3 g	16.6 g	1.9 g
810 kcal	30.8 g	25.9 g	2.5 g						
22	月	ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) ジャーマンポテト(乳) とり肉とほうれん草のとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆 ベーコン	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが パセリ	ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 じゃがいも バター(乳)	810 kcal	30.8 g	25.9 g	2.5 g
810 kcal	30.8 g	25.9 g	2.5 g						

給食回数：16回 エネルギー：772kcal たんぱく質：32.8g 脂質：23.5g カルシウム：451mg 食塩相当量：2.5g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）