



12月 学校給食献立表

令和7年度発行
東広島北部学校給食センター

日(曜)			1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)		8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)	
			マーボー豆腐 ｼｬｯﾂとﾎﾝﾄの中華あえ		白身魚の天ぷら 更紗あえ ちゃんこ汁		スイートシチュー コールスローサラダ		よせ鍋 ひじきのごまマヨネーズあえ		うすみの貝 かぼちゃのから揚げ 甘酢あえ <div>郷土料理</div>		肉じゃが 梅じゃこあえ		コメカラ カリボリ漬け すまし汁		ゴロゴロ野菜のみーそソーススパゲッティ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとみかんのサラダ <div>ひろしま給食</div>		中華丼の具 米粉めんの中華あえ ヨーグルト		ホキの香芳だれかけ おかかあえ かきたま汁	
献立の材料	大豆ミート	○	白身魚天ぷら	○	鶏肉	○	鶏肉	○	鶏肉	○	牛肉	○	鶏肉	○	カツスパゲッティ	□	豚肉	○	ホキでん粉付き	○		
	豚ひき肉	○	揚げ油	□	料理酒	○	たら角切り	○	むきえび	○	料理酒	○	豚ひき肉	○	豚ひき肉	○	料理酒		揚げ油	□		
	料理酒				さつまいも	□	木綿豆腐	○	木綿豆腐	○	じゃがいも	□	料理酒		こしょう		おろししょうが	△	おろししょうが	△		
	おろしにんにく	△	錦糸卵	○	たまねぎ	△	にんじん	△	にんじん	△	にんじん	△	おろしにんにく	△	おろしにんにく	△	おろしにんにく	△	三温糖	□		
	おろししょうが	△	にんじん	△	にんじん	△	はくさい	△	さといも	□	たまねぎ	△	清酒(上撰)	△	おろししょうが	△	いか	○	料理酒			
	木綿豆腐	○	もやし	△	マッシュルーム	△	だいこん	△	ごぼう	△	糸こんにゃく	△	米粉	△	たまねぎ	△	たけのこ	△	みりん風調味料			
	にんじん	△	塩昆布	○	グリーンピース	△	はるさめ	□	しめじ	△	絹揚げ	○	さやいんげん	△	にんじん	△	たまねぎ	△	こいくちしょうゆ			
	たまねぎ	△	うすくちしょうゆ		丸鶏使用がらスープ		しゅんぎく	△	ねぎ	△	三温糖	□	れんこん	△	ごぼう	△	はくさい	△	しろねぎ	△		
	たけのこ	△	三温糖	□	有塩バター	□	しろねぎ	△	だし昆布		三温糖	□	ごぼう	△	にんじん	△	にんじん	△	白ごま	□		
	干し椎茸	△			米粉	□	だし昆布		混合削り節		こいくちしょうゆ		みりん風調味料		さやいんげん	△	きくらげ	△	水			
	ねぎ	△	鶏肉	○	調理用牛乳	○	混合削り節		料理酒		水		ちりめん	○	塩		チンゲンサイ	△				
	三温糖	□	はくさい	△	塩		こいくちしょうゆ		みりん風調味料		塩		カリカリ梅	△	三温糖	□	丸鶏使用がらスープ		こまつな	△		
	こいくちしょうゆ		だいこん	△	こしょう		水		塩		水		キャベツ	△	ウスターソース		オイスターソース		にんじん	△		
	みりん風調味料		にんじん	△	水				料理酒				もやし	△	赤みそ	○	三温糖	□	もやし	△		
	赤みそ	○	ごぼう	△					塩				にんじん	△	三温糖	□	こいくちしょうゆ		和え物用花かつお	○		
	中みそ	○	木綿豆腐	○	にんじん	△	ツナ水煮	○	かぼちゃ	△	かぼちゃ	△	にんじん	△	三温糖		塩		三温糖	□		
	じゃがいもでん粉	□	細切りこんにゃく	△	キャベツ	△	干ひじき	○	揚げ油	□	揚げ油	□	きゅうり	△	ごま油	□	こしょう		こしょう			
	水		油揚げ	○	とうもろこし	△	キャベツ	△	塩		塩		三温糖	□			水		じゃがいもでん粉	□		
			しろねぎ	△			きゅうり	△					三温糖	□	たまねぎ	△			たまご	○		
	ちりめん	○	こいくちしょうゆ				なたね油	□					もやし	△	にんじん	△	チキンハム	○	木綿豆腐	○		
	じゃがいも	□	塩				ごまつな	△					えのきたけ	△	はくさい	△	米粉めん	□	油揚げ	○		
	にんじん	△	みりん風調味料				にんじん	△					しろねぎ	△	えのきたけ	△	キャベツ	△	にんじん	△		
	ごまつな	△	だし昆布				ﾌｧｲﾌﾞﾙ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	□					ごまつな	△	だしのきだけ	△	キャベツ	△	たまねぎ	△		
	三温糖	□	混合削り節				酢						にんじん	△	だし昆布	△	みかん缶	△	えのきたけ	△		
	うすくちしょうゆ		水				こいくちしょうゆ						酢		混合削り節		なだね油	□	ねぎ	△		
酢						白すりごま	□					三温糖	□	こいくちしょうゆ		酢	□	だし昆布				
ごま油	□											塩		うすくちしょうゆ		三温糖	□	混合削り節				
												こいくちしょうゆ		料理酒		塩		こいくちしょうゆ				
												水		塩		こしょう		うすくちしょうゆ				
														水				塩				
																ヨーグルト	○	料理酒				
																		じゃがいもでん粉	□			
																		水				
エネルギー	食塩相当量	179 kcal	1.3 g	206 kcal	0.9 g	202 kcal	0.6 g	163 kcal	0.7 g	166 kcal	1.1 g	189 kcal	1.0 g	149 kcal	0.9 g	177 kcal	1.1 g	194 kcal	1.4 g	167 kcal	1.1 g	
日(曜)			15(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)		22(月)		23(火)		24(水)		25(木)		26(金)	
			かぼちゃのそぼろ煮 おひたし		煮込みおでん 昆布あえ		ポトフ フレンチーズサラダ		鮭の照り焼き ゆず香る酢の物 ゆめまる鶏団子汁 <div>食育の日・冬至献立</div>		タッカルビ ナムル		もみの木ハンバーグ カラフルサラダ ABCスープ クリスマスデザート		ポークカレー 白菜のレモンサラダ		赤魚の煮付け 粉ふきいも 豚汁		ミートボールのトマト煮 蒸しブロッコリー 白菜スープ チーズ		鶏肉の照り煮 そえ野菜 米粉めん汁	
献立の材料	鶏ひき肉	○	鶏肉	○	鶏肉	○	鮭	○	鶏肉	○	もみのきハンバーグ	○	豚肉	○	アラスカめぬけ	○	鶏つくね	○	鶏肉	○		
	料理酒		料理酒	○	ミカドｲﾝﾅｰ	○	なたね油	□	料理酒		なたね油	□	料理酒		おろししょうが	△	たまねぎ	△	料理酒			
	おろししょうが	△	だいこん	△	にんじん	△	おろししょうが	△	おろししょうが	△	おろししょうが	△	おろしにんにく	△	こいくちしょうゆ	△	しめじ	△	三温糖	□		
	かぼちゃ	△	板こんにゃく	△	にんじん	△	三温糖	□	おろしにんにく	△	キャベツ	△	じゃがいも	□	三温糖	□	料理酒		こいくちしょうゆ			
	たまねぎ	△	さといも	□	たまねぎ	△	こいくちしょうゆ		キャベツ	△	たまねぎ	△	たまねぎ	△	たまねぎ	△	トマト缶	△	みりん風調味料			
	にんじん	△	絹揚げ	○	かぶ	△	みりん風調味料		たまねぎ	△	酢	△	にんじん	△	みりん風調味料	△	丸鶏使用がらスープ		料理酒			
	さつま揚げ	○	ちくわカット1cm	○	じゃがいも	□	じゃがいもでん粉	□	にんじん	△	三温糖	□	グリーンピース	△	水	□	三温糖	□	じゃがいもでん粉	□		
	絹揚げ	○	角切り昆布	○	マッシュルーム	△	水		さつまいも	□	なたね油	□	カレーウ	□			ウスターソース		水			
	板こんにゃく	△	三温糖	□	さやいんげん	△	ごまつな	△	ごまつな	△	塩		トマトケチャップ		じゃがいも	□	水					
	さやいんげん	△	こいくちしょうゆ		丸鶏使用がらスープ		だいこん	△	丸鶏使用がらスープ		こしょう		ウスターソース									
	三温糖	□	みりん風調味料		塩		にんじん	△	赤みそ	○	ベーコン	○	こしょう		豚肉	○	ブロッコリー	△	にんじん	△		
	こいくちしょうゆ		水		こしょう		ゆず果汁	△	みりん風調味料	□	料理酒		水		にんじん	△	ベーコン	○	塩			
	みりん風調味料				水		ドライゆず	△	こいくちしょうゆ		にんじん	△			油揚げ	○	料理酒		こぼろ			
	水		にんじん	△	ダイスチーズ	○	三温糖	□			たまねぎ	△	チキンハム	○	ごぼう	△	料理酒		かまぼこ赤	○		
			ごまつな	△	キャベツ	△	酢		細切り茎わかめ	○	じゃがいも	□	はくさい	△	木綿豆腐	○	はくさい	△	米粉めん	□		
	キャベツ	△	塩昆布	○	きゅうり	△	うすくちしょうゆ	△	もやし	△	マッシュルーム	△	きゅうり	△	たまねぎ	△	たまねぎ	△	油揚げ	○		
	ほうれんそう	△			にんじん	△	塩		にんじん	△	ﾌｧﾌﾞﾘｯｸ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	□	にんじん	△	だいこん	△	たまねぎ	△	たまねぎ	△		
	にんじん	△			とうもろこし	△			きゅうり	△	パセリ(乾)	△	なたね油	□	ねぎ	△	パセリ(乾)	△	にんじん	△		
	もやし	△			なたね油	□	鶏つくね	○	とうもろこし	△	きゅうり	△	丸鶏使用がらスープ		混合削り節	□	丸鶏使用がらスープ		えのきたけ	△		
	三温糖	□			酢		にんじん	△	白ごま	□	とうもろこし	□	うすくちしょうゆ		三温糖	□	塩		ねぎ	△		
	こいくちしょうゆ				三温糖	□	はくさい	△	ごま	□	ごま	□	うすくちしょうゆ		レモン果汁	△	中みそ	○	混合削り節			
					塩		れんこん	△	酢		塩		ごしょう		水		水		こいくちしょうゆ			
					こしょう		かぼちゃ	△	こいくちしょうゆ		ごしょう		水		こしょう				うすくちしょうゆ			
							しろねぎ	△											料理酒			
							だし煮干し	△											塩			
						中みそ	○											水				
エネルギー	食塩相当量	162 kcal	1.0 g	161 kcal	1.0 g	170 kcal	0.9 g	144 kcal	1.4 g	177 kcal	0.6 g	235 kcal	1.2 g	172 kcal	1.7 g	143 kcal	1.3 g	202 kcal	1.4 g	191 kcal	1.1 g	

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

※○△□について…○：おもに体をつくるもとになる食品（赤） △：おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑） □：おもに体エネルギーのもとになる食品（黄）（こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)」に分類）