



12月 学校給食献立表(中学校)

令和7年度
安芸津学校給食センター

日(曜)	1(月)			2(火)			3(水)			4(木)			5(金)			8(月)			9(火)			10(水)			11(木)			12(金)		
献立名	牛乳 ごはん 寄せ鍋 ひじきのごまマヨネーズあえ			牛乳 リッチパン ごろごろ野菜とチキンのポトフ フレンチーズサラダ			牛乳 ごはん ホキの香芳だれかけ つけものあえ かきたま汁			牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 ちくわと野菜のレモンあえ			牛乳 ごはん キムチチゲ 大豆と野菜のナムル			牛乳 ごはん レモン風味からあげ ポテトサラダ ABCスープ			牛乳 コッペパン スイートシチュー ひよこ豆のソテー			牛乳 ごはん 豚じゃが 切干大根のごまじゃこあえ			牛乳 ごはん 魚の天ぷら 更紗あえ ちゃんこ汁			牛乳 ごはん マーボー豆腐 ジャキッとポテトの中華あえ		
	一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)		
	牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 21.45 ● たら 31.46 ● 木綿豆腐 57.20 ● にんじん 21.45 ● はくさい 50.05 ● だいこん 28.60 ● はるさめ 7.15 ● しゅんぎく 5.72 ● しろねぎ 7.15 ● だし昆布 0.72 ● 混合削り節 0.86 ● こいくちしょうゆ 4.29 ● みりん風調味料 2.86 ● 料理酒 1.43 ● 塩 0.36 ● 水 42.90 ツナ水煮フレーク 10.87 ● 干ひじき 1.72 ● キャベツ 42.90 ● こまつな 11.44 ● にんじん 7.15 ● ノンエッグマヨネーズ 7.29 ● こいくちしょうゆ 1.43 ● 酢 0.29 ● 白すりごま 1.72 ●			牛乳 206.00 ● リッチパン 75.00 ● 鶏肉 28.60 ● 白ワイン 1.14 ● ミニカクテルウインナー 21.45 ● たまねぎ 28.60 ● にんじん 14.30 ● じゃがいも 78.65 ● かぶ 35.75 ● キャベツ 14.30 ● さやいんげん 5.72 ● 丸鶏使用がらスープ 0.72 ● 塩 0.29 ● こしょう 0.03 ● 水 71.50 ダイスチーズ 3.58 ● キャベツ 48.62 ● きゅうり 14.30 ● にんじん 8.58 ● とうもろこし 8.58 ● なたね油 1.29 ● 酢 3.58 ● 三温糖 1.14 ● えのきたけ 0.26 ● こしょう 0.01			牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24 ● ホキでん粉付き 71.50 ● 揚げ油 7.15 ● おろししょうが 0.29 ● 三温糖 2.00 ● 料理酒 1.43 ● みりん風調味料 2.00 ● こいくちしょうゆ 2.57 ● 白ごま 1.72 ● 水 7.15 たくあん 8.44 ● にんじん 4.29 ● もやし 25.74 ● こまつな 14.30 ● 三温糖 0.34 ● 酢 1.00 ● こいくちしょうゆ 0.29 ちくわスライス 11.44 ● だいこん 25.74 ● にんじん 7.15 ● キャベツ 28.60 ● こまつな 12.87 ● 三温糖 1.14 ● こいくちしょうゆ 2.29 ● レモン果汁 1.86 ● 酢 1.43 鶏肉 42.90 ● 料理酒 1.43 ● 高野豆腐 10.01 ● にんじん 21.45 ● たけのこ 28.60 ● 板こんにゃく 28.60 ● 干し椎茸 1.00 ● さつま揚げ 13.59 ● じゃがいも 71.50 ● さやいんげん 8.58 ● 三温糖 2.43 ● 丸鶏使用がらスープ 0.72 ● こいくちしょうゆ 3.58 ● みりん風調味料 1.72 ● 水 71.50 ちくわスライス 11.44 ● だいこん 25.74 ● にんじん 7.15 ● キャベツ 28.60 ● こまつな 12.87 ● 三温糖 1.14 ● こいくちしょうゆ 2.29 ● レモン果汁 1.86 ● 酢 1.43 鶏肉 35.75 ● おろしにんにく 0.29 ● 料理酒 1.14 ● 高野豆腐 10.01 ● にんじん 21.45 ● はるさめ 8.58 ● にんじん 21.45 ● しめじ 8.58 ● 三温糖 2.15 ● 白ワイン 1.43 ● うすくちしょうゆ 2.15 ● 酢 11.44 ● 丸鶏使用がらスープ 0.72 ● こいくちしょうゆ 3.58 ● うすくちしょうゆ 1.14 ● 水 42.90 大豆(ゆで) 10.87 ● だいこん 24.31 ● にんじん 7.15 ● もやし 21.45 ● とうもろこし 7.15 ● こまつな 14.30 ● 三温糖 0.86 ● こいくちしょうゆ 2.43 ● ごま油 0.86			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 ● 鶏肉 71.50 ● 塩 0.29 ● こしょう 0.01 ● ガーリックパウダー 0.07 ● じゃがいもでん粉 7.15 ● 揚げ油 7.15 ● 三温糖 2.15 ● 白ワイン 1.43 ● うすくちしょうゆ 2.15 ● 米粉 1.00 ● 酢 1.86 ● レモン果汁 5.01 ● じゃがいも 57.20 ● にんじん 4.29 ● きゅうり 8.58 ● ノンエッグマヨネーズ 5.72 ● 三温糖 0.29 ● 酢 0.72 ● 塩 0.14 ● こしょう 0.01 ベーコン 7.15 ● 料理酒 1.22 ● アルファベットマカロニ 5.29 ● たまねぎ 35.75 ● にんじん 21.45 ● マッシュルーム 5.72 ● キャベツ 28.60 ● パセリ(乾) 0.04 ● 丸鶏使用がらスープ 0.86 ● うすくちしょうゆ 1.72 ● 塩 0.43 ● こしょう 0.03 ● 水 185.90			牛乳 206.00 ● コッペパン 75.00 ● 鶏肉 28.60 ● 料理酒 1.14 ● じゃがいも 64.35 ● たまねぎ 57.20 ● にんじん 28.60 ● しめじ 8.58 ● グリーンピース 5.72 ● さやいんげん 11.44 ● 三温糖 2.15 ● 塩 5.01 ● 牛乳 35.75 ● こしょう 0.64 ● こしょう 0.03 ● 水 71.50 ちりめん 1.86 ● 切干しだいこん 7.58 ● カットわかめ 0.72 ● きゅうり 25.74 ● にんじん 10.01 ● だいこん 1.43 ● 三温糖 3.58 ● 酢 1.72 ● うすくちしょうゆ 1.14 ● 白ごま 0.72 ● なたね油 0.31 ● こしょう 0.01			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 ● 豚肉 28.60 ● 料理酒 1.14 ● じゃがいも 85.80 ● にんじん 21.45 ● たまねぎ 50.05 ● 糸こんにゃく 28.60 ● 絹揚げ 35.75 ● さやいんげん 11.44 ● 三温糖 2.15 ● 塩 5.01 ● みりん風調味料 1.14 ● こしょう 0.43 ● 鶏つくね 21.45 ● 木綿豆腐 28.60 ● 油揚げ 3.58 ● にんじん 11.44 ● ごぼう 8.58 ● だいこん 17.16 ● 細切りこんにゃく 11.44 ● はくさい 17.16 ● しろねぎ 4.29 ● だし昆布 1.43 ● 混合削り節 1.72 ● こいくちしょうゆ 4.29 ● みりん風調味料 0.86 ● 塩 0.36 ● 水 171.60 鶏つくね 21.45 ● 木綿豆腐 28.60 ● 油揚げ 3.58 ● にんじん 11.44 ● ごぼう 8.58 ● だいこん 17.16 ● 細切りこんにゃく 11.44 ● はくさい 17.16 ● しろねぎ 4.29 ● だし昆布 1.43 ● 混合削り節 1.72 ● こいくちしょうゆ 4.29 ● みりん風調味料 0.86 ● 塩 0.36 ● 水 171.60 鶏つくね 21.45 ● 木綿豆腐 28.60 ● 油揚げ 3.58 ● にんじん 11.44 ● ごぼう 8.58 ● だいこん 17.16 ● 細切りこんにゃく 11.44 ● はくさい 17.16 ● しろねぎ 4.29 ● だし昆布 1.43 ● 混合削り節 1.72 ● こいくちしょうゆ 4.29 ● みりん風調味料 0.86 ● 塩 0.36 ● 水 171.60			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 ● 豚肉 21.45 ● 料理酒 1.14 ● おろしにんにく 0.43 ● おろししょうが 0.43 ● 錦糸卵 5.72 ● キャベツ 17.16 ● にんじん 4.29 ● 大豆ミート 14.30 ● 水 28.60 ● 木綿豆腐 114.40 ● にんじん 18.59 ● たまねぎ 50.05 ● たけのこ 28.60 ● 干し椎茸 0.72 ● ねぎ 5.72 ● 三温糖 1.72 ● こいくちしょうゆ 2.57 ● みりん風調味料 2.29 ● 赤みそ 7.15 ● 中みそ 2.86 ● じゃがいもでん粉 1.14 ● 水 35.75 ちりめん 1.86 ● じゃがいも 57.20 ● にんじん 7.15 ● こまつな 18.59 ● 三温糖 1.00 ● うすくちしょうゆ 2.43 ● 酢 3.15 ● ごま油 1.14 ●											
	体を温める和風の鍋料理			体を温める洋風の鍋料理						体を温める韓国風の鍋料理						12月8日(月) 三永小学校リクエスト献立														
エネ	708 kcal			769 kcal			746 kcal			734 kcal			696 kcal			856 kcal			724 kcal			718 kcal			767 kcal			793 kcal		
カルシウム	426 mg			355 mg			362 mg			383 mg			395 mg			269 mg			381 mg			394 mg			330 mg			442 mg		

献立名	牛乳 ごはん 煮込みおでん アーモンドあえ			牛乳 コッペパン ゴロゴロ野菜のみそソースバゲッティ ブロッコリーとみかんのサラダ			牛乳 うずみ (ごはん) (具) くわいのから揚げ 甘酢あえ			牛乳 冬野菜カレーライス (ごはん) (ルウ) 白菜のサラダ みかん			牛乳 古代米ごはん さばの照り焼き ゆず香あえ いわしのつみれ汁			牛乳 ごはん かぼちゃとじゃがいものそぼろ煮 いわたしのつみれ汁			牛乳 バターパン もみのきハンバーグ カラフルサラダ サンタの赤いスープ クリスマスデザート		
	一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)			一人分量 (g)		
	牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 21.45 ● 料理酒 1.43 ● だいこん 67.21 ● 板こんにゃく 35.75 ● うずら卵 32.89 ● さといも 42.90 ● 絹揚げ 28.60 ● ちくわカット1cm 21.45 ● 結びこんぶ 1.72 ● 三温糖 2.15 ● こいくちしょうゆ 7.15 ● みりん風調味料 2.15 ● 水 57.20 アーモンド 3.58 ● キャベツ 42.90 ● ほうれんそう 17.16 ● にんじん 7.15 ● もやし 14.30 ● 三温糖 1.14 ● こいくちしょうゆ 2.29 ● 酢 1.43 ●			牛乳 206.00 ● コッペパン 65.00 ● スパゲッティ 32.89 ● 豚肉 32.89 ● 料理酒 1.72 ● おろしにんにく 0.29 ● おろししょうが 0.14 ● たまねぎ 42.90 ● にんじん 14.30 ● ごぼう 11.44 ● 干し椎茸 0.72 ● さといも 28.60 ● ねぎ 2.86 ● れんこん 14.30 ● さやいんげん 11.44 ● トマト缶 28.60 ● 丸鶏使用がらスープ 0.43 ● 赤みそ 7.15 ● 三温糖 0.14 ● トマトケチャップ 3.58 ● ウスターソース 1.43 ● こしょう 0.01 ● 水 57.20 キャベツ 42.90 ● にんじん 7.15 ● ブロッコリー 17.16 ● みかん缶 15.73 ● 三温糖 0.72 ● 酢 2.86 ● なたね油 1.14 ● 塩 0.29 ● こしょう 0.01			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 ● 鶏肉 28.60 ● むきえび 28.60 ● 木綿豆腐 28.60 ● おろしにんにく 0.43 ● にんじん 14.30 ● ごぼう 11.44 ● 干し椎茸 0.72 ● さといも 28.60 ● ねぎ 2.86 ● だし煮干し 1.43 ● 料理酒 1.43 ● こいくちしょうゆ 6.44 ● みりん風調味料 1.43 ● 塩 0.43 ● 水 92.95 くわい 42.90 ● 揚げ油 4.29 ● 塩 0.11 ● ちくわスライス 5.72 ● にんじん 5.72 ● もやし 25.74 ● こまつな 12.87 ● 三温糖 0.72 ● こいくちしょうゆ 0.86 ● 酢 1.72 ● 塩 0.13			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 ● 豚肉 28.60 ● 料理酒 1.14 ● おろしにんにく 0.43 ● たまねぎ 31.46 ● にんじん 21.45 ● だいこん 28.60 ● じゃがいも 57.20 ● カリフラワー 14.30 ● さやいんげん 5.43 ● カレーウ 18.59 ● トマトケチャップ 3.58 ● ウスターソース 0.86 ● こしょう 0.03 ● 水 100.10 ツナ油漬け 8.58 ● はくさい 57.20 ● きゅうり 14.30 ● にんじん 7.15 ● 三温糖 1.14 ● 酢 3.15 ● れんこん 0.29 ● はくさい 28.60 ● かぼちゃ 31.46 ● しろねぎ 4.29 ● だし煮干し 2.86 ● 中みそ 12.16 ● 水 171.60			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 ● さば 60.00 ● おろししょうが 0.24 ● 料理酒 0.86 ● 三温糖 1.72 ● こいくちしょうゆ 3.43 ● みりん風調味料 2.57 ● じゃがいもでん粉 0.36 ● 水 3.60 こまつな 8.58 ● だいこん 45.76 ● にんじん 4.29 ● ドライゆず 0.07 ● ゆず果汁 1.00 ● 三温糖 1.14 ● 酢 1.14 ● うすくちしょうゆ 1.14 ● 塩 0.11 生揚げ 21.45 ● にんじん 11.44 ● れんこん 14.30 ● はくさい 28.60 ● かぼちゃ 31.46 ● しろねぎ 4.29 ● 混合削り節 1.72 ● こいくちしょうゆ 2.15 ● うすくちしょうゆ 2.86 ● 料理酒 1.43 ● 塩 0.29 ● 水 193.05			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 ● 鶏肉 14.30 ● 豚肉 14.30 ● 料理酒 1.14 ● おろししょうが 0.29 ● かぼちゃ 28.60 ● たまねぎ 28.60 ● にんじん 14.30 ● じゃがいも 28.60 ● さつま揚げ 8.58 ● 絹揚げ 28.60 ● 板こんにゃく 20.02 ● 三温糖 1.72 ● こいくちしょうゆ 5.43 ● みりん風調味料 1.43 ● 水 28.60 いわしつみれ 29.60 ● たまねぎ 21.45 ● にんじん 14.30 ● えのきたけ 11.44 ● 32.89 ● しろねぎ 4.29 ● だし昆布 1.43 ● 混合削り節 1.72 ● パブリカ(粉) 0.57 ● トマトケチャップ 11.01 ● 三温糖 0.72 ● 塩 0.36 ● こしょう 0.03 ● 水 143.00 クリスマスデザート 40.00 ●					
	ひろしま給食メニュー			広島県の郷土料理 (福山市)						食育の日献立			冬至献立			クリスマス献立					
エネ	752 kcal			718 kcal			725 kcal			751 kcal			731 kcal			717 kcal			829 kcal		
カルシウム	490.0 mg			340.0 mg			324.0 mg			325.0 mg			355.0 mg			343.0 mg			480.0 mg		

旬の食材で 元気モリモリ！

たら

だいこん

しろねぎ

ブロッコリー

カリフラワー

ほうれんそう

かぶ

にんじん

こまつな

しゅんぎく

はくさい

れんこん

ごぼう

じゃがいも

くわい

12月使用予定の お米

品種：コシヒカリ

産地：豊栄町

●: 赤のなかまの食べ物(主に体をつくる) ▲: 緑のなかまの食べ物(主に体の調子を整える) ■: 黄のなかまの食べ物(主にエネルギーのもとになる)