



12月献立予定表



(中学生用)
八街市学校給食センター

令和7年 DECEMBER

日 に ち	曜 日	主 食	箸 の 日	牛 乳	副 食	主 な 材 料 と 働 き						エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・芋類	6群 油脂		
八街南中学校 2年2組 秋山 愛衣さんが考えた献立						さば 豚肉 豆腐	牛乳 寒天	人参	大根 長ねぎ ごぼう 生姜 パイン みかん	米 砂糖 澱粉 里芋	ごま油	830 kcal 33.8 g 25.0 g 2.1 g	
1	月	ごはん	☆	○	さばのみそ煮 豚汁 フルーツカクテル 	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	パプリカ 人参	玉ねぎ スズキーニ えんどう豆 かぶ ひよこ豆 切干大根 いんげん豆	パン 砂糖 澱粉	油	845 kcal 37.8 g 30.8 g 3.7 g	
2	火	コッペパン (いちごジャム)		○	ハンバーグ・テリヤキソース カラフル野菜チャウダー 切干大根の洋風炒め	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	パプリカ 人参	玉ねぎ スズキーニ えんどう豆 かぶ ひよこ豆 切干大根 いんげん豆	パン 砂糖 澱粉	油	845 kcal 37.8 g 30.8 g 3.7 g	
3	水	麦ごはん	☆	○	えびしゅうまい(2個) カレービーフンスープ 豚肉の台湾炒め 	えび たら 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜 大根の葉	玉ねぎ 生姜 枝豆 椎茸 大根 長ねぎ にんにく 筍	米 麦 小麦粉 ビーフン 砂糖 澱粉	油	822 kcal 38.6 g 20.7 g 2.9 g	
4	木	さつまいもパン		○	オムレツ かぼちゃクリームペンネ 2色りんご	卵 ウインナー	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム エリンギ りんご	パン 砂糖 澱粉 ペンネ	油	882 kcal 32.3 g 27.1 g 2.8 g	
5	金	ごはん (納豆)	☆	○	鶏すき煮 揚げ野菜のマリネ かぼちゃプリン 	納豆 鶏肉 うずら卵 卵	牛乳	人参 かぼちゃ	生姜 えのき茸 玉ねぎ ごぼう れんこん 椎茸 レモン果汁	米 砂糖 はちみつ	油	851 kcal 33.8 g 26.8 g 1.8 g	
8	月	ごはん	☆	○	イカメンチ キムチなべ みかん 	いか 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 にら 唐辛子	キャベツ 生姜 白菜 大根 にんにく 椎茸 長ねぎ みかん	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油	816 kcal 32.4 g 22.7 g 2.0 g	
9	火	黒糖パン	☆	○	ちくわの磯辺揚げ みそ煮込みうどん じゃがバター 	ちくわ 鶏肉 さつま揚げ ベーコン	牛乳 あおさ	人参 小松菜	えのき茸 長ねぎ 玉ねぎ 枝豆	パン うどん 小麦粉 澱粉 じゃが芋	油 バター	758 kcal 34.9 g 24.9 g 3.4 g	
10	水	麦ごはん		○	グリルチキン(2個) ハヤシソース ベリーバナナコッタ 	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム いちご	米 麦 砂糖 澱粉 じゃが芋	油	863 kcal 32.7 g 21.8 g 2.7 g	
11	木	ココアパン		○	ミートボール(2個) トマト煮込みのABCスープ ブロッコリーのツナコーン和え	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 スキムミルク	人参 いんげん トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく 大根 白菜 コーン	パン 砂糖 澱粉 マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	833 kcal 38.2 g 29.8 g 3.3 g	
12	金	ごはん	☆	○	棒ぎょうざ コーンスープ 大根とこんにゃく中華和え コーヒゼリー(等)	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 海藻 スキムミルク	にら 人参 ほうれん草	キャベツ 生姜 玉ねぎ 長ねぎ コーン 大根	米 砂糖 小麦粉 澱粉	油	828 kcal 28.8 g 23.0 g 2.9 g	
15	月	ごはん	☆	○	チキンカツ・アップルソース いものこ汁 うの花	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ おから	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ ごぼう 椎茸 長ねぎ	米 パン粉 里芋 砂糖	油 ごま油	801 kcal 39.6 g 21.5 g 2.6 g	
冬至(とうじ) 献立						今年の冬至は22日(月)です 白身魚フライ 白菜のクリーム煮 ゆずゼリー	たら ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	パン パン粉 じゃが芋 澱粉 砂糖	油	803 kcal 32.7 g 24.5 g 3.2 g
16	火	ぶどうパン		○									
17	水	麦ごはん		○	玉子焼き・あんかけ ワンタンスープ フルーツ白玉 	卵 豚肉 豆腐	牛乳	人参	長ねぎ 生姜 キャベツ 玉ねぎ 白菜 パイン	米 麦 砂糖 澱粉 小麦粉 白玉もち	油 ごま油	848 kcal 28.1 g 23.6 g 1.9 g	
クリスマス 献立						鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パプリカ いんげん ブロッコリー チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ スズキーニ コーン	パン 砂糖 澱粉 いもち 麩 ケーキ	油	752 kcal 26.1 g 25.0 g 2.9 g	
18	木	テーブルロール		○	いもどりのポトフ いちごケーキ 								
八街中学校 2年3組 八角 稜央斗さんが考えた献立						鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク わかめ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく 生姜 大根 キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	823 kcal 29.8 g 26.8 g 3.1 g	
19	金	ごはん		○	チーズハンバーグ ポークカレー 和風サラダ 								
12月分 給食費の口座振替日は 2月2日(月) です									学校給食摂取基準 生徒(12~14歳)		エネルギー たんぱく質 27.0~41.5g 脂 質 18.4~27.7g 食塩相当量 2.5g未満		

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※㊦は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。

としこ
年越しそば



年越しそば以外にも、年末・年始の行事食には、様々な意味が込められています。
鏡餅には健康や繁栄、雑煮には豊作や家内安全を祈願するという意味があります。良いことがあるように願いを込めていただきます。

