


令和7年12月分学校給食予定献立表（A）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜		こ ん だ て	体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしをとるのえる食べもの	小学校	中学校	備 考	
							エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
1	月	主	ちゅうかめん（しょうゆラーメン）		ちゅうかめん					
		主	ミニあんまん	あずき	こむぎこ さとう みずあめ		732	833		
		副	にらともやしのあえもの		こまあから	もやし にら にんじん	26.4	30.0		
		他	しょうゆラーメンスープ	ふたに かつお	あから こまあから	はくさい もやし にんじん ながねぎ だしのか しょうが	17.6	19.7		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.5		
2	火	主	ごはん		こめ					
		主	いわしのしょうがに	いわし	さとう みずあめ	しょうが	622	770		
		副	ごまあえ		さとう こま	もやし ほうれんそう にんじん	27.6	31.9		
		他	どさんこじる	とうもろ ぶたにく わかめ みそ とうもろこし	じゃがいも あから	もやし にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく	17.7	19.5		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	3.0		
3	水	主	ミニロールパン		こむぎこ さとう マーガリン					
		主	ミートソースパグッティ	ぶたにく だいも	スパゲッティ あから さとう	たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうが パセリ	685	807		
		副	イタリアンサラダ	ぶたにく	あから	きゃべつ とうもろこし にんじん きゅうり	28.1	33.3		
		他					18.8	21.0		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.7		
4	木	主	ごはん		こめ					
		主	カレー	ぶたにく だっしんかにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ あから さとう ほうちつ でんふん ラード	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナナ りんご	699	867		
		副	ブロッコリーとチキンのサラダ	とりにく	あから さとう みずあめ	きゃべつ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	22.8	27.0		
		他					21.3	24.1		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.3		
5	金	家族で一緒にお弁当を作る日 [小学6年生、中学3年生はお楽しみ給食です]								
8	月	主	ごはん		こめ					
		主	さばさいきょうやき	さば みそ	さとう		630	804		
		副	いろどりひじきに	ひじき あからあげ	さとう あから	にんじん とうもろこし えだまめ	26.0	32.2		
		他	ずいとしる	とりにく あからあげ	こむぎこ	にんにく にんじん こまつな ながねぎ	20.7	24.4		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	3.0		
9	火	主	ごはん		こめ					
		主	あつやきたまご	たまご	さとう あから		630	786		
		副	いそべあえ	のり		もやし ほうれんそう にんじん	26.7	31.4		
		他	じゃがいもそぼろに	ぶたにく こやうどうろ	じゃがいも にんにく さとう あから でんふん	にんじん グリンピース ししほ	16.1	18.5		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.2		
10	水	主	ココアあげパン		パン ココア さとう あから					
		主								
		副	まめとツナのサラダ	ツナ だいも	あから さとう みずあめ こま	きゃべつ えだまめ にんじん	621	742		
		他	トマトのスープに	ウインナー	じゃがいも あから	たまねぎ きゃべつ にんじん トマト にんにく	22.9	27.0		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5	32.4		
11	木	主	ごはん		こめ					
		主	ハンバーグたまねぎソース	とりにく とうもろ	ラード パンに こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん レモン	620	782		
		副	きんぴらごぼう	ぶたにく	しらたき さとう あから こま	ごぼう にんじん ししほ	23.4	28.0		
		他	なめこじる	とうもろ あからあげ みそ		なめこ こまつな ながねぎ	22.4	25.7		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	3.1		
12	金	主	ごはん		こめ					
		主	ぎょうざ（幼小中職2個）	ぶたにく とりにく	こむぎこ あから	きゃべつ たまねぎ にら	629	767		
		副	だいにんサラダ	とりにく	あから さとう みずあめ	にんにく きゃべつ にんじん たまねぎ	20.6	23.7		
		主	にくだんごとはるさめのスープ	とりにく	はるさめ ラード パンに でんふん さとう あから こまあから	はくさい たまねぎ にんじん こまつな	19.4	21.2		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.7		
15	月	主	ソフトめん（にくみそうどん）		ソフトめん					
		主	ちくわのいそべやき	ちくわ あから	こむぎこ でんふん あから		644	739		
		副	はくさいのおひだし	こまあから		はくさい もやし にんじん	26.7	30.4		
		主	にくみそうどんスープ	ぶたにく みそ	あから さとう	もやし きゃべつ にんじん ながねぎ ししほ しょうが にんにく	14.4	15.4		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.5	4.2		
16	火	主	ごはん		こめ					
		主	チキンカツ	とりにく にゅう	パンに あから	りんご	621	761		
		副	のりずあえ	ツナ のり	あから	もやし ほうれんそう にんじん	25.4	29.2		
		他	とうふとわかめのみそしる	とうもろ わかめ あからあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ	21.2	22.9		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	2.9		
17	水	主	コッパパン いちごジャム		パン みずあめ さとう	いちご				
		主	チキンナゲット（幼小中職2個）	とりにく	パンに こむぎこ ラード あから		643	768		
		副	ツナサラダ	ツナ	あから ノンエッグマヨネーズ	きゃべつ えだまめ にんじん	25.0	29.9		
		他	やさいスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん	24.1	27.6		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.4		
18	木	主	ごはん		こめ				美味しおDay	
		主	にくしゅうまい（幼小2個・中職3個）	ぶたにく	こむぎこ パンに でんふん さとう	たまねぎ しょうが	649	804		
		副	きゃべつナムル	こま こまあから		きゃべつ にんじん きゅうり	28.1	32.9		
		主	マーボー豆腐	とうもろ ぶたにく みそ	でんふん さとう あから こまあから	たまねぎ にんじん だしのか ながねぎ ししほ にんにく しょうが	20.3	22.8		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0	2.3		
19	金	主	ごはん		こめ				餅田の日献立	
		主	あじのしょうがじょうゆフライ	あじ	パンに こむぎこ あから	しょうが	659	799		
		副	みずなときゃべつのサラダ	みずな	あから さとう みずあめ こま	きゃべつ とうもろこし みずな にんじん	23.8	27.4		
		主	ほうろくやさいのみそしる	とりにく あからあげ みそ	さつまいも にんにく	にんにく にんじん ながねぎ こまつな	23.2	24.6		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.1	2.5		
22	月	主	ごはん		こめ				冬至献立	
		主	かぼちゃコロッケ	パンに こむぎこ じゃがいも さとう でんふん あから	かぼちゃ たまねぎ	655	797			
		副	ごまこんぶあえ	ごま	こま	きゃべつ にんじん	21.5	25.5		
		主	のつべいじる	とりにく とうもろ あからあげ	さつまいも でんふん	にんにく にんじん ながねぎ	19.0	20.7		
		他	ぎゅうにゅう ゆずゼリー	ぎゅうにゅう	みずあめ さとう	ゆず	2.1	2.5		
23	火	主	ごはん（ハヤシライス）		こめ					
		主	ハヤシルー	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あから さとう でんふん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	683	844		
		副	えだまめサラダ	ぶたにく	あから	きゃべつ えだまめ とうもろこし にんじん	21.4	25.4		
		他					23.5	26.2		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.4		
24	水	主	バターロール		パン				クリスマス献立	
		主	もみのきチキン	とりにく	パンに こむぎこ でんふん あから	たまねぎ	651	768		
		副	コーンサラダ	ぶたにく	あから	きゃべつ ブロッコリー とうもろこし にんじん	26.1	29.7		
		主	コンソメスープ	とりにく	あから	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ	22.1	25.2		
		他	はつこうにゅう クリスマスケーキ	だっしんかにゅう にゅう たまご	ホイップクリーム みずあめ さとう こむぎこ	いちご	2.8	3.4		

注：A献立表は銚田南小・大洋小・銚田南中・大洋中・銚田幼・つばさ幼に配布しています。  
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

献立表は銚田市のホームページでもご覧になれます。



年末年始の食文化について知ろう！

冬至:かぼちゃ、ゆず

大みそか:年越しそば

お正月:おせち、雑煮



銚田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。

