

令和7年12月分学校給食予定献立表（A）

鉢田市立鉢田学校給食センター

日	曜		こ ん だ て	体をつくるものになる食べもの	ねつや力のものになる食べもの	体のちょうしおととのえる食べもの		小学校	中学校		
								エネルギー	エネルギー	備考	
								たんぱく質	たんぱく質		
								脂質	脂質		
								食塩相当量	食塩相当量		
1 月			主食 ちゅうかめん（しょうゆラーメン）	ちゅうかめん							
			主菜 ミーあんまん	あずき	ごむぎさ さとう みすあめ				732	833	
			副菜 にらやもやしのあえもの		ごまあら	ちやし にら にんじん		26.4	30.0		
			しょうゆラーメンスープ	ぶたにく	あぶら ごまあら	はくさい もやし にんじん ながねぎ だけのこ 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			主食 ごはん	ごめ							
			主菜 いわしのしょうがに	いわし	さとう みすあめ	しょうが			622	770	
			副菜 ごまあえ		さとう ごま	もやし ほうれんそう にんじん		27.6	31.9		
			他 どさんこじる	とうふ ぶたにく わかめ みそ とうにゅう	じゃがいも あぶら	もやし にんじん ながねぎ こうちろこし 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			主食 ミニホールパン		ごむぎさ さとう マーガリン						
			主菜 ミートソースパゲッティ	ぶたにく たいす	スパゲッティ あぶら 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		
			副菜 イタリアンサラダ	ぶたにく	あぶら	きゃべつ とうもろこし にんじん きゅうり		28.1	33.3		
			他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				18.8	21.0		
			主食 ごはん	ごめ				2.3	2.7		
4 木			主菜 カレー	ぶたにく だっしるんにゅう チーズ	じゃがいも ごむぎさ あぶら さとう あみみこ でもぶる ラード	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト バナナ りんご		699	867		
			副菜 ブロッコリーとチキンのサラダ	とりにく	あぶら さとう みすあめ	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 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.3	24.1		
								2.8	3.3		
5 金			家族で一緒に弁当を作る日 【小学6年生、中学3年生はお楽しみ給食です】								
8 月			主食 ごはん	ごめ					630	804	
			主菜 さばいきょうやき	さば みそ	さとう			26.0	32.2		
			副菜 いろどりひじきに	ひじき あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん とうもろこし えだまめ		20.7	24.4		
			他 すいんじんじる	とりにく あぶらあげ	ごむぎさ	たいこん にんじん こまつな ながねぎ		2.3	3.0		
9 火			主食 ごはん	ごめ					630	786	
			主菜 あつこきたまご	たまご	さとう			26.7	31.4		
			副菜 いそくあえ	のり	あぶら	ちやし ほうれんそう にんじん		16.1	18.5		
			他 じゃがいものそぼろに	ぶたにく こうやどうふ	じゃがいも ごむぎさ さとう あぶら でんぶん	にんじん グリーンピース しいたけ		2.6	3.2		
10 水			主食 ココアあげパン	パン ココア さとう あぶら					621	742	
			主菜 まめとツナのサラダ	ツナ たいす	あぶら さとう みすあめ ごま	きゃべつ えだまめ にんじん		22.9	27.0		
			副菜 トマトのスープ	ワインナー	じゃがいも あぶら	たまねぎ きゃべつ にんじん トマト にんにく		27.5	32.4		
			他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5	3.0		
11 木			主食 ごはん	ごめ					620	782	
			主菜 ハンバーグたまねぎソース	とりにく とうふ	ラード パンこ ごむぎさ さとう	たまねぎ にんじん レモン		23.4	28.0		
			副菜 きんららごぼう	ぶたにく	しらたき さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん しいたけ		22.4	25.7		
			他 なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ		なめこ こまつな ながねぎ		2.5	3.1		
12 金			主食 ごはん	ごめ					629	767	
			主菜 ぎょうざ（幼小中膳2個）	ぶたにく とりにく	ごむぎさ あぶら	きゃべつ たまねぎ にら		20.6	23.7		
			副菜 だいこんサラダ	とりにく	あぶら さとう みすあめ	だいこん きゃべつ にんじん たまねぎ		19.4	21.2		
			にくたんごことはるさめのスープ	とりにく		はるさめ ラード パンこ でんぶん さとう あぶら ごま あぶら		2.3	2.7		
			他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
15 月			主食 ソフトめん（にくみうどん）	ソフトめん					644	739	
			主菜 ちくわのいそべやき	ちくわ あおさ	にむぎに でんぶん あぶら			26.7	30.4		
			副菜 はくさいのおひたし	ぶたにく みそ	あぶら さとう	はくさい もやし にんじん		14.4	15.4		
			他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.5	4.2		
16 火			主食 ごはん	ごめ					621	761	
			主菜 チキンカツ	とりにく にゅう	パンこ あぶら	りんご		25.4	29.2		
			のりすあえ	ツナ のり	あぶら	ちやし ほうれんそう にんじん		21.2	22.9		
			どらうわかめのみそしる	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ		2.5	2.9		
			他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
17 水			主食 コッペパン いちごジャム	パン みすあめ さとう		いちご			643	768	
			主菜 チキンカツ（幼小中膳2個）	とりにく	パンこ ごむぎさ ラード あぶら			25.0	29.9		
			副菜 ツナサラダ	ツナ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	きゃべつ えだまめ にんじん		24.1	27.6		
			きさくのスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん		2.8	3.4		
			他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
18 木			主食 ごはん	ごめ					649	804	美味しい Day
			主菜 にくじゅうまい（幼小2個・中膳3個）	ぶたにく	ごむぎさ パンこ でんぶん さとう	たまねぎ しょうが		28.1	32.9		
			副菜 きんららのナムル	ごま	ごま ごまあら	きゃべつ にんじん ぎゅうり		20.3	22.8		
			マーポーピーピー	ぶたにく みそ	でんぶん さとう あぶら ごまあら	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが		2.0	2.3		
			他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
19 金			主食 ごはん	ごめ					659	799	鉢田の日 献立
			主菜 あじのしおがじょうゆフライ	あじ	パンこ ごむぎさ あぶら	しょうが		23.8	27.4		
			副菜 みずなときやべつのサラダ		あぶら さとう みすあめ ごま	きゃべつ とうもろこし みずな にんじん		23.2	24.6		
			他 ほこたやさいのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	さつまいも ごんこ	たいこん にんじん ながねぎ こまつな		2.1	2.5		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
22 月			主食 ごはん	ごめ					655	797	冬至献立
			主菜 かぼちゃコロッケ		パンこ ごむぎさ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	かぼちゃ たまねぎ		21.5	25.5		
			ごまんぶん	こぶ	ごま	きゃべつ にんじん		19.0	20.7		
			のっついじる	とうふ あぶらあげ	さといも でんぶん	白いん にんじん ながねぎ		2.1	2.5		
			他 ぎゅうにゅう ゆずせりー	ぎゅうにゅう	みずあめ さとう	ゆず					
23 火			主食 ごはん（ハヤシライス）	ごめ					683	844	
			主菜 ハヤシライス	ぶたにく	じゃがいも ごむぎさ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト		21.4	25.4		
			副菜 えだまめサラダ	ぶたにく	あぶら	きゃべつ えだまめ とうもろこし にんじん		23.5	26.2		
			他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.9	3.4		
24 水			主食 パターロール	パン					651	768	クリスマス 献立
			主菜 もみのきチキン	とりにく	パンこ ごむぎさ あぶら さとう でんぶん あぶら	たまねぎ		26.1	29.7		
			コーンソラダ	ぶたにく	あぶら	きゃべつ ブロッコリー とうもろこし にんじん		22.1	25.2		
			コンソメスープ	とりにく		たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ		2.8	3.4		
			他 はっこうにゅう クリスマスケーキ	だっしるんにゅう にゅう たまご	ホイップクリーム みすあめ さとう ごむぎこ	いちご					

年末年始はたくさんの行事食を楽しみましょう♪



献立表は鉢田市のホームページでもご覧になれます。



鉢田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。

