

令和7年12月分学校給食予定献立表（B）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜	こ ん だ て	体をつくるものとなる食べもの	ねつや力のものとなる食べもの	体のちょうしをとる食べもの	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備 考	
1	月	主菜	ちゅうかめん（しょうゆラーメン）	ちゅうかめん					
		主菜	ミニあんまん	ごぼうご さとう みずあめ		732	833		
		副菜	にらともやしのあえもの	ごまあから	もやし にら にんじん	26.4	30.0		
		副菜	しょうゆラーメンスープ	あから ごまあから	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	主菜	ごはん	ごめ					
		主菜	いわしのしょうがに	さとう みずあめ	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		
		副菜	どさんこじる	とうら ぶたにく わかめ みそ とうもろこし	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	主菜	ミニロールパン	ごぼうご さとう マーガリン					
		主菜	ミートソーススパゲッティ	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		
		副菜	イタリアンサラダ	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	ぎゅうにゅう			18.8	21.0		
		他	ぎゅうにゅう			2.3	2.7		
4	木	主菜	ごはん	ごめ					
		主菜	カレー	じゃがいも ごぼうご あから さとう ほちみつ でんぷん 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		
		副菜	ブロッコリーとチキンのサラダ	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	主菜	ごはん	ごめ					
		主菜	さばさいきょうやき	さば みそ	さとう	630	804		
		副菜	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	
		副菜	ずいとしる	とりこ あからあげ	ごぼうご	だいこん にんじん ごまつな 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	主菜	ごはん	ごめ					
		主菜	あつやきたまご	たまご	さとう あから	630	786		
		副菜	いそべあえ	り		もやし ほうれんそう にんじん	26.7	31.4	
		副菜	じゃがいものそぼろに	ぶたにく こうやどうら	じゃがいも ごんにゃく さとう あから でんぷん	にんじん グリンピース ししじけ	16.1	18.5	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		2.6	3.2		
10	水	主菜	ごはん	ごめ					
		主菜	ぎょうざ（幼小中職2個）	ぶたにく とりこ	ごぼうご あから	きゃべつ たまねぎ にら	629	767	
		副菜	だいにんサラダ	とりこ	あから さとう みずあめ	だいこん きゃべつ にんじん たまねぎ	20.6	23.7	
		副菜	にくだんごとはるさめのスープ	とりこ	はるさめ ラード パンこ でんぷん さとう あから ごまあから	はくさい たまねぎ にんじん ごまつな	19.4	21.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		2.3	2.7		
11	木	主菜	ごはん	ごめ					
		主菜	ハンバーグたまねぎソース	ぶたにく とうら	ラード パンこ ごぼうご さとう	たまねぎ にんじん レモン	620	782	
		副菜	きんぴらごぼう	ぶたにく	しらたき さとう あから ごま	ごぼう にんじん ししじけ	23.4	28.0	
		副菜	なめこじる	とうら あからあげ みそ		なめこ ごまつな 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	主菜	ごはん	ごめ					
		主菜	ココアあげパン		パン ココア さとう あから				
		主菜	まめとツナのサラダ	ツナ だいず	あから さとう みずあめ ごま	きゃべつ えだまめ にんじん	621	742	
		副菜	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		
			2.5	3.0					
15	月	主菜	ソフトめん（にくみそうどん）	ソフトめん					
		主菜	ちくわのいそべやき	ちくわ あらさ	ごぼうご でんぷん あから	はくさい もやし にんじん	644	739	
		副菜	はくさいのおひだし	ごまあから	ごまあから	はくさい もやし にんじん	26.7	30.4	
		副菜	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 ししじけ 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	主菜	ごはん	ごめ					
		主菜	チキンカツ	ぶたにく にゅう	パンこ あから	りんご	621	761	
		副菜	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	
		副菜	とうふとわかめのみそしる	とうら 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	主菜	ごはん	ごめ					
		主菜	コッパパン いちごジャム		パン みずあめ さとう	いちご			
		主菜	チキンナゲット（幼小中職2個）	ぶたにく	パンこ ごぼうご ラード あから		643	768	
		副菜	ツナサラダ	ツナ	あから ソ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	やさしいスープ	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん	24.1	27.6	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		2.8	3.4		
18	木	主菜	ごはん	ごめ					
		主菜	にくしゅうまい（幼小2個・中職3個）	ぶたにく	ごぼうご パンこ でんぷん さとう	たまねぎ しょうが	649	804	
		副菜	きゃべつのナムル	ごま ごまあから	ごま ごまあから	きゃべつ にんじん きゅうり	28.1	32.9	美味しお Day
		副菜	マーボー豆腐	とうら ぶたにく みそ	でんぷん さとう あから ごまあから	たまねぎ にんじん だけのこ ながねぎ ししじけ 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	主菜	ごはん	ごめ					
		主菜	あじのしょうがじょうゆフライ	あじ	パンこ ごぼうご あから	しょうが	659	799	銚田の日 献立
		副菜	みずなときゃべつのサラダ	とりこ あからあげ みそ	あから さとう みずあめ ごま	きゃべつ とうもろこし みずな にんじん	23.8	27.4	
		副菜	ほこたやさいのみそしる	ごぼうご	さつまいも ごんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ ごまつな	23.2	24.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		2.1	2.5		
22	月	主菜	ごはん	ごめ					
		主菜	かぼちゃコロッケ	ぶたにく にゅう	パンこ ごぼうご じゃがいも さとう でんぷん あから	かぼちゃ たまねぎ	655	797	冬至献立
		副菜	ごまごんあえ	ごんあ	ごま	きゃべつ にんじん	21.5	25.5	
		副菜	のっぺいじる	ぶたにく とうら あからあげ	さつまいも でんぷん	だいこん 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	主菜	ごはん（ハヤシライス）	ごめ					
		主菜	ハヤシルウ	ぶたにく	じゃがいも ごぼうご あから さとう でんぷん	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	
		副菜	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	主菜	バターロール	パン					
		主菜	もみのきチキン	ぶたにく	パンこ ごぼうご でんぷん あから	たまねぎ	651	768	クリスマス 献立
		副菜	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	
		副菜	コンソメスープ	ぶたにく		たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ	22.1	25.2	
		他	はっこうにゅう クリスマスケーキ	だっしんごにゅう にゅう たまご	ホイップクリーム みずあめ さとう ごぼうご	いちご	2.8	3.4	

注：B献立表は旭東小・旭南小・旭西小・旭北小・銚田北小
旭中・銚田北中・旭幼・銚田北幼・銚一附属中に配布しています。
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。

※ただし、ここにゃはエネルギーにはなりません。

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！

年末年始はたくさん行事食を楽しみましょう♪

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。

