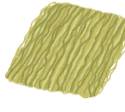
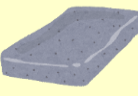




12月

学校給食献立表

令和7年度
南砺市立城端中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal
					赤（血や筋肉になる）		緑（体の調子を整える）		黄（体温や力になる）		
					たんぱく質 （1群）	カルシウム （2群）	ビタミンA （3群）	ビタミンC （4群）	炭水化物 （5群）	脂質 （6群）	
1	月	城端曳山献立	赤飯 牛乳	大車輪焼き 曳山にぎわいあえ 紅白ちようちん汁	豚肉 豚レバー 豆乳 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ 大根 きゃべつ 干し椎茸 コーン ねぎ れんこん 赤かぶ漬け	ごはん もち米 小豆 パン粉 紅白餅		756kcal
2	火		ごはん 牛乳 とろろ昆布	ゲンゲのから揚げ 金平ごぼう 油麩の卵とじ	ゲンゲ さつま揚げ 卵	牛乳	人参 いんげん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ 	ごはん 油麩 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 白ごま	763kcal
3	水		ごはん 牛乳 りんご	タンドリーチキン かぼちゃと豆のサラダ ビーフンスープ	鶏肉 ミックスビーンズ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ 人参 青梗菜	枝豆 りんご 白菜 たけのこ	ごはん ビーフン		762kcal
4	木	自然給食 ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳	鰯の生姜煮 にんじんしりしり お事汁	鰯 卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	生姜 大根 玉ねぎ ごぼう 切干大根 ねぎ	自然栽培米 里芋 小豆 こんにゃく	油 白ごま	788kcal
5	金		コッペパン 牛乳	五箇山豆腐のグラタン ブロッコリーサラダ ハトムギ入りミネストローネ	五箇山豆腐 豆乳 ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 トマト	玉ねぎ コーン しめじ きゃべつ えのき にんにく	コッペパン 米粉 バター マカロニ ハトムギ さつまいも	油	776kcal
8	月		ごはん 牛乳	鯖の塩焼き ほうれん草のごまみそ和え おでん	鯖 厚揚げ うずらの卵	牛乳 結び昆布	ほうれん草 人参	きゃべつ えのき 大根 	ごはん 里芋 こんにゃく	黒ごま	762kcal
9	火	五箇山献立	桜ごはん（梅） 牛乳	紅葉揚げ 山の新緑あえ 雪あかり汁	豚肉 五箇山豆腐 油揚げ	牛乳 調整用牛乳	人参 小松菜 伯爵かぼちゃ	梅 大根 りんご 白菜 きゃべつ ねぎ	ごはん 米粉 さつまいも	油 えごま	807kcal
10	水		みそ担々麺 牛乳	かぼちゃコロッケ かぶの昆布あえ	豚肉 鶏肉 赤みそ かぼちゃコロッケ	牛乳 刻み昆布	小松菜 人参	生姜 もやし 干し椎茸 にんにく 玉ねぎ ねぎ きゃべつ コーン かぶ	中華麺 ごま油 白ごま 油		758kcal
11	木		ごはん 牛乳	豚肉のキムチ炒め 赤しそあえ かぶと厚揚げの煮物	豚肉 鶏肉 高野豆腐 厚揚げ	牛乳 	小松菜 人参	にんにく 玉ねぎ 赤しそ かぶ 白菜 白菜キムチ 干し椎茸 胡瓜 もやし グリンピース	ごはん こんにゃく	油	741kcal
12	金		アップルハニーコッペパン 牛乳	オムレツ ツナマヨサラダ マカロニスープ	オムレツ 大豆 ツナ ベーコン	牛乳	青梗菜 人参	りんご 白菜 レモン 玉ねぎ きゃべつ	コッペパン はちみつ りんごジャム マカロニ	マーガリン マヨネーズ 白ごま	799kcal
15	月		ごはん 牛乳 みかん	里芋ハンバーグ 青梗菜のひたし きのこのみぞれ汁	里芋ハンバーグ 豚肉 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	青梗菜 人参	もやし 大根 なめこ ねぎ えのき みかん	ごはん こんにゃく		751kcal
16	火		鶏そぼろ丼 牛乳	里芋のごまだれあえ 豆腐とずいきのみそ汁	鶏肉 卵 油揚げ 絹豆腐	牛乳 	人参 春菊 枝豆	生姜 ねぎ きゃべつ ずいき 白菜 しめじ	ごはん 里芋 ハトムギ こんにゃく	油 白ごま	781kcal
17	水		ごはん 牛乳	焼きギョーザ パンサンズー 花びら茸入り八宝菜	ギョーザ 豚肉 うずらの卵	牛乳	人参 小松菜	胡瓜 もやし 生姜 白菜 コーン 玉ねぎ たけのこ 花びら茸	ごはん 春雨	ごま油 白ごま 油	740kcal
18	木	冬至献立	ごはん 牛乳	鰯の柚子みそがけ かぼちゃと小豆のいとこ煮 れんこん団子のすまし汁	鰯 	牛乳 	かぼちゃ 人参	柚子 ごぼう 玉ねぎ  大根	ごはん 小豆 れんこん団子 こんにゃく		795kcal
19	金		コッペパン 牛乳	白身魚のフライ 切干大根のナポリタン風 かぶのポターージュ	ホキフライ ベーコン 鶏肉	牛乳 調理用牛乳	人参 ピーマン	切干大根 玉ねぎ かぶ	コッペパン こんにゃく 米粉 白いんげん豆	油	806kcal
22	月	クリスマス献立	ケチャップライス 牛乳 クリスマスデザート	ガーリックチキン りんごとさつまいものごまあえ 白菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく コーン きゃべつ グリンピース りんご 白菜	ごはん さつまいも クリスマスデザート	油 マヨネーズ 白ごま	787kcal

*都合により献立内容が変更になる場合があります。
*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。
*デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。
*マヨネーズは、卵を含まないものを使用しています。（今月は22日のみ、卵を含むマヨネーズを使用しています。）