

令和7年度 12月分 中学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日 曜	献 立 名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
1 月	ごはん 発酵乳 小芋焼 あじフライ 豚肉とれんこんの甘辛炒め	ごはん 里いも 片栗粉 白ごま ごま油 天ぷら油	発酵乳 うすあげ あじ かまぼこ 豚肉	こんにゃく 小松菜 大根 にんじん 青ねぎ ビーマン れんこん
2 火	玄米ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きゅうりの棒々鶏 春巻	玄米ごはん 片栗粉 ごま油 天ぷら油 ラー油 春巻	牛乳 豆腐 合ミンチ サラダチキン みそ	こんにゃく寒天 きゅうり 土しょうが たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん
3 水	食パン 牛乳 白菜の豆乳スパゲティ チキンのカレー風味焼き にんじんツナサラダ	食パン 小麦粉 スパゲティ ジャがいも オリーブ油 サラダ油	牛乳 豆乳 まぐろ油漬 ベーコン 鶏肉	小松菜 たまねぎ にんじん 白菜 しめじ
4 木	ごはん 牛乳 豚すき焼き もやしのごま酢炒め みかん 豆腐野菜ナゲット	ごはん ふ 白ごま ごま油 サラダ油	牛乳 豆腐 平天 豚肉 豆腐野菜ナゲット	こんにゃく ごぼう 大根 たまねぎ にんじん 白ねぎ 青ねぎ 太もやし みかん えのきだけ
5 金	キムチチャーハン 牛乳 ミヨク ミニ肉まん ナムル	アルファ化米 クリスタル ごま油 白ごま	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ちくわ ミニ肉まん	たまねぎ にんじん 青ねぎ にんにく 白菜キムチ にら 太もやし しめじ
8 月	ごはん 発酵乳 吉野煮 切干大根の炒め物 鶏肉の和風ロースト ぶりかけ	ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油	発酵乳 平天 鶏肉 ミートボール	切干大根 たまねぎ にんじん 白ねぎ 青ねぎ 白菜 ビーマン ししいたけ
9 火	玄米ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツ寒天 キャベツとコーンのソテー	玄米ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 豚肉	グリーンピース キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん 太もやし みかん ブルーベリー 黄桃 パイン 寒天 ケチャップ
10 水	減量ごはん 牛乳 スタミナラーメン ハムとエリンギの炒め物 揚げギョウザ	減量ごはん 中華麺 ごま油 サラダ油 天ぷら油	牛乳 豚肉 ハム ぎょうざ	土しょうが ホールコーン にら にんにく 白菜 もやし パプリカ しめじ エリンギ
ときめき 11 木	ごはん かぶのみそ汁 ぶりの照り焼き 豚肉と小松菜の和風炒め	ごはん 白ごま サラダ油	豆腐 うすあげ みそ ぶりの照り焼き 平天 豚肉	かぶ 小松菜 たまねぎ にんじん 青ねぎ ししいたけ
12 金	ごはん 牛乳 かき玉汁《卵除去可能》 豚肉のしょうが焼き 白菜のおかか和え	ごはん 片栗粉 サラダ油	牛乳 豆腐 粉かつお かまぼこ 豚肉 卵	キャベツ 土しょうが たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜 太もやし えのきだけ
15 月	麦ごはん 牛乳 冬野菜の中華スープ 豚肉のユリリンチー風 中華炒め	麦ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油 天ぷら油	牛乳 豆腐 豚肉 ハム サラダチキン	土しょうが 大根 チンゲンサイ にんじん 白ねぎ 青ねぎ 白菜 太もやし
16 火	ごはん 発酵乳 ちゃんこ鍋 大根とわかめの酢の物 豚肉と大豆の照り煮	ごはん 片栗粉 サラダ油	発酵乳 大豆 厚揚げ わかめ まぐろ油漬 豚肉 とりつくね	ごぼう 土しょうが 大根 たまねぎ にんじん 白ねぎ 青ねぎ 白菜 えのきだけ
17 水	減量ごはん 牛乳 豚汁うどん いそ煮 小松菜とハムの炒め物 ミニフィッシュ	減量ごはん うどん ごま油 サラダ油	牛乳 大豆 うすあげ ひじき ミニフィッシュ ちくわ 豚肉 ハム みそ	こんにゃく ごぼう 小松菜 土しょうが 大根 ホールコーン にんじん 青ねぎ 太もやし ししいたけ
18 木	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 平天とピーマンのマヨ風味炒め 手作りぶりかけ	ごはん じゃがいも 白ごま サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 厚揚げ ちりめんじゃこ 平天 豚肉	こんにゃく 三度豆 たまねぎ にんじん ビーマン
19 金	ガーリックライス 牛乳 ピカジーニョ チキンとキャベツのサラダ 白身魚のカリカリフライ	アルファ化米 クリスタル サラダ油 小麦粉 ジャがいも ミックスビーンズ 天ぷら油	牛乳 合ミンチ サラダチキン 白身魚のカリカリフライ	たまねぎ にんにく ホールコーン キャベツ きゅうり トマト にんじん パプリカ ケチャップ
22 月	食パン 牛乳 かぼちゃの豆乳ポタージュ フライドポテト フライドチキン クリスマスデザート	食パン 小麦粉 ポテト サラダ油 天ぷら油 クリスマスデザート	牛乳 豆乳 ウィナー フライドチキン	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれん草 しめじ

(12月分給食予定回数 16回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪 総エネルギー 30%以下	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
今月の栄養量	754	29.3	29	386	3	244	0.54	0.46	29

ときめき給食の紹介

★12月11日「冬が旬」

冬に旬をむかえる野菜は甘みが強いものが多いです。
寒さに耐えるために糖分を蓄えるので、甘みが強くなる
といわれています。また身体を温める効果が期待されて
いる野菜もたくさんあります。

冬が旬の食材



食育の日献立を紹介

毎月19日は
食育の日

★12月19日

(ブラジル料理)

ピカジーニョ



※裏面に12月に使用する加工食品のアレルゲンに記載しています。