

令和7年 12月分 献立表 (給食回数17回)



12月分 献立表

(給食回数17回)



八千代町立学校給食センター

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価	
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる			
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
1	月	からだがあたまる中華風献立(一中2年1組)		牛乳						
		ごはん 牛乳		牛乳						
		いばらきけんさんはくさいぎょうざ(小2こ 中職3個)	ぶたにく	にら	はくさい たまねぎ しょうが	トマト	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ラード	639 17.1	
		さつまいのサラダ			たまねぎ		さつまいも さとう	ノンエッグマヨネーズ		
		キムチなべ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん	しめじ ながねぎ しいたけ はくさい りんご	トマト	さとう	あぶら	811 20.6	
2	火	ハッスル マッスル はなまる献立(一中2年2組)		牛乳						
		ごはん 牛乳		牛乳						
		とりにくのバジルやき	とりにく ゼラチン	バジル バセリ	にんにく		ごはん	あぶら	580 24.0	
		ナムル		ほれんそう にんじん	だいこん もやし			ドレッシング ごま	724 28.4	
		わんたんはんくさいスープ	ぶたにく	チングンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが はくさい えのきだけ ながねぎ	トマト	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ラード		
3	水	English Day(川西小)		牛乳	にんじん	ごぼう ながねぎ だいこん	ソフトメン	ごまあぶら	654 19.0	
		けんちんうどん 牛乳	とうふ みそ	牛乳			さつまいも さとう	あぶら しろごま		
		だいがいも						ドレッシング	841 23.9	
		キャベツピーチーズのサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり				
4	木	English Day(中核城小)		牛乳						
		コッペパン レーズンクリーム 牛乳		牛乳			コッペパン レーズンクリーム		604 20.9	
		れんこんいりにくだんご(小2個 中職3個)	たまご とりにく ぶたにく	だっしゅんにゅう	れんこん たまねぎ		さとう パンこ	あぶら	759 26.5	
		イタリアンサラダ			にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ		ドレッシング		
		ミネストローネ	ペーパン		にんじん トマト	セロリ たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	バター		
5	茨城県産物使用	ごはん なつとう 牛乳	なつとう	牛乳			ごはん		667 26.2	
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	トマト		
		しおぶたのタスマニアため	ぶたにく		にんじん	にんにく ながねぎ	さとう	ごまあぶら		
		じゃがいもとわかめのみそしる	みそ	わかめ		もやし えのきだけ	じゃがいも		815 30.1	
8	用期間	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		あかうのいちやほし	ハチ代							
		あかうお								
		パン・パニージ・サラダ	とりにく みそ		にんじん	しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
		ふるさとみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ながねぎ はくさい	さつまいも		802 27.5	
9	火	ごはん 牛乳		牛乳		ごぼう たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	636 21.6	
		いばらきけんさんごぼうメンチカツ【ソース】	ぶたにく							
		ほうれんそうのおひたし				みずな			771 24.9	
		さつまじる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	だいこん ながねぎ	さつまいも			
10	水	ちゃんぽんうどん	ぶたにく なると		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ソフトメン	ごまあぶら	632 28.6	
		牛乳 はんぺんチーズフライ	はんぺん たまご	牛乳 チーズ			パンこ さとう やまいも	あぶら		
		だいこんとツナのもの	まぐろ		にんじん	だいこん えだまめ	さとう		735 33.1	
11	木	ぐろパン 牛乳		牛乳			ぐろパン		630 24.5	
		ぶりっこわふうフライ	ぶり(いなだ)				でんぶん さとう	あぶら		
		スイートポテトサラダ			にんじん	きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ		
		ほうれんそうのミルクスープ	ペーパン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ		バター	836 29.3	
		メロンゼリー				メロン	さとう			
12	金	和め! おいしい! ヘルシー献立(一中2年3組)								
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		629 24.8	
		さばののりおやき	さば							
		こんにゃくサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく	ドレッシング			
		とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう はくさい だいこん	あぶら		735 27.5	
15	月	English Day(東中)		コーヒー乳飲料						
		ごはん コーヒー牛乳		コーヒー乳飲料			ごはん		749 23.1	
		ハンバーグわふうおろしソース	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん	パンこ さとう	あぶら		
		ポテトサラダ				きゅうり とうもろこし	じやがいも	ノンエッグマヨネーズ		
		白菜とペーパンのスープ	ペーパン			はくさい たまねぎ えのきだけ			931 28.2	
16	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		555 18.1	
		れんこんしゅうまい(2個)	ぶたにく とりにく			たまねぎ れんこん しょうが	こむぎこ でんぶん さとう			
		はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら		
		たまごスープ	たまご	わかめ		ながねぎ えのきだけ しいたけ	でんぶん			
17	水	みそバターコーンラーメン	ぶたにく みそ		にんじん にら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ もやし	ちゅうかめん	バター ごまあぶら	655 26.8	
		牛乳 ショウランボウ[2c]	ぶたにく	牛乳		キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	さとう こむぎこ でんぶん はるさめ	あぶら ラード		
		れんこんサラダ	ちくわ		にんじん	きゅうり れんこん	さとう	しろごま ノンエッグマヨネーズ	839 32.9	
18	木	チヨコチップパン 牛乳		牛乳			チヨコチップパン		639 19.7	
		かぼちゃコロッケ		かぼちゃ			パンこ さとう ジャガイモ	あぶら		
		カリフラワーとブロッコリーのサラダ		ブロッコリー			カリフラワー とうもろこし	ドレッシング		
		ラビオリースープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく	こむぎこ パンこ			
19	金	ポークカレーライス(むぎごはん カレーシチュー)	ぶたにく レバー	牛乳 だっしゅんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	むぎごはん ジャガイモ こむぎこ	あぶら	677 21.7	
		のむヨーグルト(いちごあじ)		ヨーグルト		いちご				
		チキンナゲット(小2こ 中職3個)	とりにく		にんじん	にんにく	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	859 27.5	
		フルーツカクテルゼリーあえ				みかん バインアップル ナタデココ りんご ぶどう もも	ゼリー さとう			
22	月	かみかみ献立	よく味わって食べよう	牛乳			ごはん		637 19.9	
		ごはん のりごまふりかけ 牛乳		牛乳			パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら		
		イカメンチカツソース】	いか		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	mogumogu cat	ノンエッグマヨネーズ		
		かにかまとロマネスコとブロッコリーのサラダ	かまぼこ		ブロッコリー	ロマネスコ			800 24.5	
		はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん キャベツ はくさい				
23	火	☆春☆	クリスマス献立	牛乳			ごはん			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		チキンフレー	とりにく		こまつな	とうもろこし	こむぎこ でんぶん	あぶら		
		こまつなソテー			にんじん	ながねぎ はくさい しいたけ たまねぎ	はるさめ パンこ でんぶん さとう	ラード		
		にくだんごはくさいのスープ							862 32.4	
		チョコレートケーキ(学配)	たまご	牛乳			こむぎこ チョコレート さとう	あぶら		

*都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

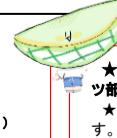
*この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、

使用食材のすべては記載しておりません。

(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)

*魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

*減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えております。ご協力お願いします。



★今月使用している白菜は、JA常緑ひかり八千代地区の「秋冬白菜部会」より、また上旬に使用しているキャベツは、「キャベツ部会」から、無償で提供していただきます。八千代の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう!

★今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」「やさい(きゅうり) たまねぎ ジャガイモ ながねぎ みつば」を使用します。近隣の市町村からは「れんこん しめじ こまつな チングンサイ その他」を使用しています。



◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和7年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆