

令和7年度 12月 学校給食予定献立表（中学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
1	月	ごはん						米		765 35.2
		牛乳	乳		牛乳					
		沢煮椀	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん	だけのこ だいこん ごぼう 深ねぎ しいたけ			
		さばのソースかけ	小麦、さば、大豆、 りんご、魚	サバ			しょうが	でん粉 さとう	油	
		昆布の炒め煮	小麦、大豆、豚肉、 魚	豚肉 油揚げ 揚げかまぼこ	昆布	いんげん にんじん		さとう	油	
2	火	黒砂糖パン	小麦、乳、大豆					黒砂糖パン		808 34.9
		牛乳	乳		牛乳					
		カレーピーンズ	小麦、牛肉、大豆、 鶏肉、豚肉、 りんご、ゼラチン	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
		オムレツ	小麦、卵、大豆、 鶏肉、豚肉、ゼラチン	オムレツ						
		花野菜のマリネ	小麦、大豆			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	さとう	オリーブ油	
3	水	キムタクごはん	小麦、ごま、さば、 大豆、豚肉、 りんご、魚、果物	豚肉			白菜キムチ 千切たくあん	米	ごま油	814 32.5
		牛乳	乳		牛乳					
		みそ汁	大豆	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	だいこん 深ねぎ			
		鶏肉の野菜あんかけ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん	たまねぎ だけのこ しいたけ	でん粉 さとう	油	
4	木	麦ごはん						米 麦		829 36.7
		牛乳	乳		牛乳					
		厚揚げのそぼろ煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース	さとう でん粉	油	
		ホキフライ	小麦、大豆、魚	ホキフライ					油	
		ほうれん草としめじの ソテー	小麦、大豆			ほうれんそう	しめじ とうもろこし		油	
5	金	麦ごはん						米 麦		779 27.8
		牛乳	乳		牛乳					
		ハヤシライス	小麦、乳、牛肉、 大豆、鶏肉、りんご	牛肉	生クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 さとう	油 マーガリン	
		枝豆サラダ	小麦、大豆				えだまめ キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油	
8	月	ごはん						米		802 33.6
		牛乳	乳		牛乳					
		すき焼き	小麦、大豆、豚肉	豚肉 焼きとうふ			はくさい こんにゃく 深ねぎ	マロニー さとう	油	
		平つくね	小麦、大豆、鶏肉	レンコン入りツクネ						
		きゅうりのびりっと漬け	小麦、ごま、大豆				きゅうり		ごま油	
9	火	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		833 33.1
		牛乳	乳		牛乳					
		クリームシチュー	小麦、乳、大豆、鶏 肉、豚肉	鶏肉 ベーコン	スキムミルク 牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	
		キャベツとウインナーの ソテー	小麦、大豆、豚肉	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ とうもろこし		油	
		みかん	果物				みかん			
10	水	麦ごはん						米 麦		757 29.4
		牛乳	乳		牛乳					
		豚汁	大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう 深ねぎ	さといも		
		鶏肉の竜田揚げ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			しょうが	でん粉	油	
		からしあえ	小麦、大豆			ほうれんそう にんじん	きゅうり	さとう		
11	木	麦ごはん						米 麦		753 26.8
		牛乳	乳		牛乳					
		豚肉と大根のべっこう煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん	さとう	油	
		野菜入り卵焼き	小麦、卵、大豆、 豚肉、ゼラチン	野菜入り卵焼き						
		ごま酢和え	小麦、ごま、大豆			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま	
12	金	麦ごはん						米 麦		761 25.6
		牛乳	乳		牛乳					
		ふしめん汁	小麦、大豆、魚	かまぼこ 油揚げ		にんじん	しいたけ たまねぎ 深ねぎ	ふしめん		
		カレーコロッケ	小麦、大豆、豚肉					カレーコロッケ	油	
		ひじきのみそ炒め	小麦、大豆、豚肉	豚肉 大豆 みそ	ひじき	にんじん いんげん		さとう	油	



令和7年度 12月 学校給食予定献立表（中学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。  
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。  
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
15	月	ごはん						米		762 25.4
		牛乳	乳		牛乳					
		ちゃんこ汁	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	ミートボール 豚肉 油揚げ		にんじん	ごぼう もやし はくさい 深ねぎ			
		かぼちゃ挽肉フライ	小麦、大豆、豚肉、 りんご			かぼちゃ挽肉フライ			油	
16	火	ゆずの香和え	小麦、大豆、果物			にんじん	きゅうり キャベツ ゆず	さとう		776 33.1
		はちみつパン	小麦、乳、大豆					はちみつパン		
		牛乳	乳		牛乳					
		ミネストローネ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ じゃがいも		
		ハンバーグきのこソース	小麦、牛肉、大豆、 鶏肉、豚肉、 りんご、ゼラチン	国産ミートハンバーグ			しいたけ しめじ	さとう でん粉		
17	水	ゆでブロッコリー				ブロッコリー				798 37.0
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		スーミータン	小麦、卵、ごま、 大豆、鶏肉、豚肉	鶏肉 ハム 卵		パセリ	とうもろこし たまねぎ	でん粉	ごま油	
18	木	肉野菜炒め	小麦、ごま、大豆、 豚肉、りんご、果物	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう	油 ごま油 ごま	826 30.5
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		だんご汁	小麦、大豆、豚肉	豚肉 油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ しいたけ	ほうとう		
		トリニータ丼の具	小麦、ごま、大豆、 鶏肉	鶏肉		にら	にんにく しょうが	でん粉 さとう	油 ごま油	
19	金	オレンジ	オレンジ、果物				オレンジ			821 28.7
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		冬野菜カレー	小麦、乳、大豆、 豚肉、りんご、果物	豚肉	スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー りんご	じゃがいも	油	
		ごまドレッシングサラダ	小麦、ごま、大豆				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま	
22	月	ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト					761 28.4
		冬至						米		
		ごはん								
		牛乳	乳		牛乳					
		冬至みそ汁	大豆	厚揚げ みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん たまねぎ 深ねぎ			
23	火	さばゆずみそ煮	さば、大豆、魚、果 物	さばゆずみそ煮						840 35.2
		小松菜の炒め物	小麦、大豆、豚肉	ベーコン		こまつな	しめじ とうもろこし		油	
		縦割りコッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		
		牛乳	乳		牛乳					
		ポトフ	小麦、牛肉、大豆、 鶏肉	鶏肉		にんじん	かぶ たまねぎ セロリ	じゃがいも		
		ウィンナーのケチャップ がらめ	小麦、牛肉、大豆、 鶏肉、豚肉、りん ご、ゼラチン	フランクフルト				さとう でん粉		
24	水	野菜ソテー	小麦、大豆			ピーマン	キャベツ		油	803 30.6
		クリスマスデザート	小麦、卵、乳、大豆					チョコケーキ		
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		ヒカド	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	さつまいも でん粉		
		タコミート	小麦、大豆、豚肉、 りんご	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	さとう	油	
24	水	ゆでキャベツ					キャベツ			
		スライスチーズ	乳		スライスチーズ					

寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



冬至にゆず湯とかぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



今年は12/22（月）が冬至です