

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	含まれるアレルゲン	ざ い り よ 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			
			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	たけのこ 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						
	カレービーンズ	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 たけのこ 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	ワインナー		にんじん ビーマン	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	含まれるアレルゲン	ざ い り よ う						エネルギー kcal たんぱく質 g	
			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			
			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		
	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			
16 火	はちみつパン	小麦、乳、大豆						はちみつパン	776 33.1	
	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		
	ゆでプロッコリー				プロッコリー					
17 水	麦ごはん							米 麦	798 37.0	
	牛乳	乳		牛乳						
	スミータン	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		
	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		
18 木	麦ごはん	★今月の郷土料理は「大分県」です。						米 麦	826 30.5	
	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		
	オレンジ	オレンジ、果物				オレンジ				
19 金	麦ごはん							米 麦	821 28.7	
	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 プロッコリー	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		
	ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト						
22 月	ごはん	冬至						米	761 28.4	
	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				
	さばゆずみそ煮	さば、大豆、魚、果物	さばゆずみそ煮							
	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		
23 火	縦割りコッペパン	小麦、乳、大豆						コッペパン	840 35.2	
	牛乳	乳		牛乳						
	ボトル	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			
	ワイ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		
	野菜ソテー	小麦、大豆			ピーマン	キャベツ		油		
	クリスマスデザート	小麦、卵、乳、大豆						チョコケーキ		
24 水	麦ごはん							米 麦	803 30.6	
	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		
	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つて、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをして、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

今年は
12/22(月)が
冬至です



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ふろ(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。

