

令和7年12月

予定献立表

柏市給食センター(中)

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実					
1 (月)	O	ご飯 赤魚の煮つけ じゃが芋のごま味噌和え かきたま汁★ スナックアーモンド		牛乳／ 赤魚(アラスカメヌケ)				米 砂糖 水あめ		734	31.8	21.5	2.89
					小松菜 にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	ごま油					
			豆腐 卵	昆布	ほうれん草	玉ねぎ えのきだけ	でん粉						
								アーモンド					
2 (火)	O	麦ご飯 チゲ豆腐丼の具 鶏肉と野菜の五目スープ ペピーチーズ		牛乳／ 大豆 豆腐 豚肉 味噌	にら にんじん バブリ 力	玉ねぎ はくさい にんにく しょ うが	しらたき でん粉 砂 糖	ごま ごま油		765	32.8	23.8	2.96
			鶏肉	わかめ	にんじん	キャベツ 大根 もやし しいた け にんにく							
				チーズ									
3 (水)	O	ご飯 いかのかりん揚げ★ 磯香和え★ せんべい汁 ドライブルーン		牛乳／ いか				米 砂糖 でん粉 油		738	30.8	17.2	2.57
				のり	小松菜 にんじん ほう れん草	もやし えのきだけ	砂糖						
			鶏肉		にんじん	ごぼう ねぎ しいたけ	しらたき 南部せん べい (小麦)						
						ブルーン							
4 (木)	O	麦ご飯 豚肉とキャベツの中華炒め うずら卵とわかめのスープ 味付け小魚		牛乳／ 大豆 豚肉 味噌	にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油 油		783	36.8	25.2	3.03
			豆腐 うずら卵	わかめ	にんじん	ねぎ しいたけ		ごま ごま油					
				かたくちいわし			砂糖 でん粉						
5 (金)	O	丸パン(横スライス) タンドリーチキン(ごま入り) じゃが芋のチーズ煮 ABCマカロニ入りスープ★		牛乳／ 鶏肉	ヨーグルト		しょうが にんにく	パン		730	35.9	28.8	3.05
			白いんげん豆 ベーコン	チーズ 牛乳		玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋 バター						
			豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ						
8 (月)	O	ご飯 鰯のハンバーグおろしソース ツナとプロッコリーの和風サラダ 野菜たっぷり味噌汁 アセロラゼリー★		牛乳／ 鰯 味噌	にんじん	大根 にんにく しょうが 玉ね ぎ ねぎ	でん粉 砂糖 じゃ が芋	油		751	29.1	18.6	3.24
			ツナ	昆布	にんじん プロッコリー	とうもろこし もやし 玉ねぎ		油					
			豆腐 油揚げ 味噌	昆布	小松菜 にんじん	ねぎ はくさい しめじ	里芋						
				寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ						
9 (火)	O	麦ご飯 冬のポークカレー★ こんにゃく入りサラダ みかん		牛乳／ 白いんげん豆 大豆 豚肉	かぼちゃ にんじん トマト	玉ねぎ れんこん りんご しょう が にんにく	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ココア		801	26.7	20.1	2.42
						キャベツ キュウリ とうもろこし 玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	油					
						みかん							
10 (水)	O	ご飯 鯖のヤンニョムソース パンサンスウ★ 中華卵コーンスープ★		牛乳／ 鯖			しょうが にんにく	米		775	31.1	25.3	2.89
						にんじん	でん粉 砂糖	ごま油 油					
						小松菜	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま ごま油 油				
						玉ねぎ とうもろこし	でん粉						
11 (木)	O	ご飯 チキンチキンごぼう 吳汁 りんご		牛乳／ 鶏肉			枝豆 ごぼう	米		768	35.2	18.6	2.38
						にんじん	砂糖 でん粉	油					
			大豆 豆乳 豚肉 味噌	昆布	にんじん	大根 玉ねぎ しょうが	こんにゃく ジャガイモ						
						りんご							
12 (金)	O	鮭とほうれん草の クリームスパゲティ(スペゲティ) じゃが芋とフィッシュソーセージの サラダ いちごのスティックケーキ		牛乳／ 白いんげん豆 豆乳 鮭 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし えのきだけ	米粉 スパゲティ バター		731	33.4	25.4	2.46
						にんじん	きゅうり にんにく	じゃが芋 砂糖 オリーブオイル					
						いちご レモン	砂糖 米粉 でん粉	油					

青森県郷土料理

大津ヶ丘中学校
2年生考案献立

山口県郷土料理

令和7年12月

予定献立表

柏市給食センター(中)

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実					
15 (月)	O	ご飯 いなだの照り焼き 梅おかか和え ちくわぶ入り根菜汁 ひとくちぶどうゼリー		牛乳／ いなだ かつお節 鶏肉			しょうが にんじん にんじん	米 でん粉 砂糖 水あめ 砂糖 ちくわぶ(小麦) こんにゃく 砂糖		718	30.8	20.6	2.50
	O	ご飯 のりぶりかけ 厚焼き卵 肉じゃが★ 柏大根の味噌汁		牛乳／ かつお節 卵 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	抹茶 昆布 にんじん さやいんげん 小松菜 大根葉 にんじん		玉ねぎ 大根	米 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 油 しらたき ジャガイモ 砂糖		745	31.0	22.2	3.02
	O	さつまいもパン たらの洋風竜田揚げ 海藻サラダ★ (青じそドレッシング) ボルシチ		牛乳／ たらの くきわかめ わかめ 寒天 すぎのり 昆布 桜草	にんじん パプリカ トマト トマト かぶの葉	玉ねぎ	玉ねぎ かぶ キャベツ セロリー 玉ねぎ ビート にんにく	さつまいも パン でん粉 油 砂糖 水あめ 米粉 じゃが芋 でん粉 砂糖 バター 油		762	36.3	23.8	3.21
	O	麦ご飯 かぶ入り麻婆豆腐 ワンタンスープ		牛乳／ 大豆 豆腐 豚肉 味噌	かぶの葉 にら にんじん にんじん ほうれん草	かぶ たけのこ 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	米 麦 でん粉 砂糖 ワンタンの皮		778	31.9	20.5	3.02	
	O	ご飯 ししゃもの唐揚げ葱ソース(2本) 蒸し鶏ときゅうりの和え物 豚汁★ 黒糖大豆		牛乳／ ししゃも 鶏肉 豆腐 豚肉 味噌 昆布 大豆		ねぎ レモン キャベツ きゅうり もやし ごぼう 大根 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉		757	34.7	21.7	3.06	
19 (金)	O	セレクトデザート チョコレートケーキ セレクトデザート いちごケーキ	鶏肉 大豆 卵 レンズ豆 白いんげん豆 豆乳 鶏肉 卵 豆乳 大豆	牛乳／ トマト にんじん かぶの葉 にんじん かぶ 玉ねぎ いちご	とうもろこし 玉ねぎ 玉ねぎ かぶ 玉ねぎ いちご	米 砂糖 砂糖 でん粉 米粉 じゃが芋 でん粉 こんにゃく 砂糖 小麦粉 水あめ でん粉 でん粉 水あめ 砂糖 米粉	油 油 バター 油 チョコレート 油 カカオ ココア 油						
	O	セルフオムライス チキンライス セルフオムライス 薄焼き卵・ケチャップ 柏かぶのポタージュ	牛乳／ 牛乳 チーズ 牛乳 生クリーム 牛乳 豆乳 大豆	トマト にんじん かぶの葉 にんじん かぶ 玉ねぎ いちご				セレクト給食					
	O	セレクトデザート いちごケーキ						↓いちごケーキを選んだ場合					
	O												
	O												

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。★米は通年千葉県産を使用しています。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。※別配缶は（ ）で表記してあります。例) めん料理のスパゲッティ等

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です

※今月から、各学校のリクエスト給食を取り入れています。献立名の後に★がついているものです。お楽しみに。

12月20日は「ブリの日」です。12月を昔は「師走(しわす)」といいましたが、ブリは漢字で魚へんに「師(し)」と書くこと、そして数字の「20」を「ぶ(2)り(0)」と語呂合わせて記念日になりました。ブリは成長すると名前が変わる「出世魚」です。15日(月)の給食では、出世魚の「いなだ」がでます。お楽しみに☆



「冬至」は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。9日(火)の冬のポークカレーには、「ん」のつく食べ物をたくさん入れています。食べながら探してみてくださいね。



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!