

令和7年12月

予 定 献 立 表




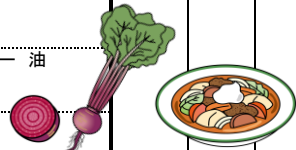


柏市給食センター(中)

| 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 | たんぱく質 | 脂質   | 食塩相当量 |  |
|--------------------|----|--------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|-------------|-------|-------|------|-------|--|
|                    |    |                          | 1群<br>魚・肉・卵・豆    | 2群<br>牛乳・小魚・海藻                                                                      | 3群<br>緑黄色野菜                                                                         | 4群<br>その他の野菜・果物         | 5群<br>穀類・いも類・砂糖    | 6群<br>油脂・種実 |       |       |      |       |  |
| 1月                 | ○  | ご飯                       |                  | 牛乳／                                                                                 |                                                                                     |                         | 米                  |             | 734   | 31.8  | 21.5 | 2.89  |  |
|                    |    | 赤魚の煮つけ                   | 赤魚(アラスカメヌケ)      |    |                                                                                     |                         | 砂糖 水あめ             |             |       |       |      |       |  |
|                    |    | じゃが芋のごま味噌和え              | 味噌               |                                                                                     | 小松菜 にんじん                                                                            | 玉ねぎ                     | じゃが芋 砂糖            | ごま 油        |       |       |      |       |  |
|                    |    | かきたま汁★                   | 豆腐 卵             | 昆布                                                                                  | ほうれん草                                                                               | 玉ねぎ えのきたけ               | でん粉                |             |       |       |      |       |  |
|                    |    | スナックアーモンド                |                  |                                                                                     |                                                                                     |                         |                    | アーモンド       |       |       |      |       |  |
| 2火                 | ○  | 麦ご飯                      |                  | 牛乳／                                                                                 |                                                                                     |                         | 米 麦                |             | 765   | 32.8  | 23.8 | 2.96  |  |
|                    |    | チゲ豆腐丼の具                  | 大豆 豆腐 豚肉 味噌      |                                                                                     | にら にんじん パプリカ                                                                        | 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      |       |       |      |       |  |
|                    |    | 鶏肉と野菜の五目スープ              | 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   |                    |             |       |       |      |       |  |
|                    |    | ベビーチーズ                   |                  | チーズ                                                                                 |                                                                                     |                         |                    |             |       |       |      |       |  |
| 3水                 | ○  | ご飯                       |                  | 牛乳／                                                                                 |                                                                                     |                         | 米                  |             | 738   | 30.8  | 17.2 | 2.57  |  |
|                    |    | いかのかりん揚げ★                | いか               |                                                                                     |                                                                                     |                         | 砂糖 でん粉             | 油           |       |       |      |       |  |
|                    |    | 磯香和え★                    |                  | のり                                                                                  | 小松菜 にんじん ほうれん草                                                                      | もやし えのきたけ               | 砂糖                 |             |       |       |      |       |  |
|                    |    | せんべい汁                    | 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)    |             |       |       |      |       |  |
|                    |    | ドライブルーン                  |                  |                                                                                     |                                                                                     | ブルーン                    |                    |             |       |       |      |       |  |
| 青森県郷土料理            |    |                          |                  |                                                                                     |                                                                                     |                         |                    |             |       |       |      |       |  |
| 4木                 | ○  | 麦ご飯                      |                  | 牛乳／                                                                                 |                                                                                     |                         | 米 麦                |             | 783   | 36.8  | 25.2 | 3.03  |  |
|                    |    | 豚肉とキャベツの中華炒め             | 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       |       |       |      |       |  |
|                    |    | うずら卵とわかめのスープ             | 豆腐 うずら卵          | わかめ                                                                                 | にんじん                                                                                | ねぎ しいたけ                 |                    | ごま ごま油      |       |       |      |       |  |
|                    |    | 味付け小魚                    |                  | かたくちいわし                                                                             |                                                                                     |                         | 砂糖 でん粉             |             |       |       |      |       |  |
| 5金                 | ○  | 丸パン(横スライス)               |                  | 牛乳／                                                                                 |                                                                                     |                         | パン                 |             | 730   | 35.9  | 28.8 | 3.05  |  |
|                    |    | タンドリーチキン(ごま入り)           | 鶏肉               | ヨーグルト                                                                               |                                                                                     | しょうが にんにく               | 砂糖                 | ごま          |       |       |      |       |  |
|                    |    | じゃが芋のチーズ煮                | 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         |       |       |      |       |  |
|                    |    | ABCマカロニ入りスープ★            | 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                 | ○  | ご飯                       |                  | 牛乳／                                                                                 |                                                                                     |                         | 米                  |             | 751   | 29.1  | 18.6 | 3.24  |  |
|                    |    | 鯛のハンバーグおろしソース            | 鯛 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           |       |       |      |       |  |
|                    |    | ツナとブロッコリーの和風サラダ          | ツナ               | 昆布                                                                                  | にんじん ブロッコリー                                                                         | とうもろこし もやし 玉ねぎ          |                    | 油           |       |       |      |       |  |
|                    |    | 野菜たっぷり味噌汁                | 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                 |             |       |       |      |       |  |
|                    |    | アセロラゼリー★                 |                  | 寒天                                                                                  |                                                                                     | アセロラ レモン                | 砂糖 水あめ             |             |       |       |      |       |  |
| 大津ヶ丘中学校<br>2年生考案献立 |    |                          |                  |                                                                                     |                                                                                     |                         |                    |             |       |       |      |       |  |
| 9火                 | ○  | 麦ご飯                      |                  | 牛乳／                                                                                 |                                                                                     |                         | 米 麦                |             | 801   | 26.7  | 20.1 | 2.42  |  |
|                    |    | 冬のポークカレー★                | 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       |       |       |      |       |  |
|                    |    | こんにゃく入りサラダ               |                  |  |  | キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ    | こんにゃく 砂糖           | 油           |       |       |      |       |  |
|                    |    | みかん                      |                  |                                                                                     |                                                                                     | みかん                     |                    |             |       |       |      |       |  |
| 10水                | ○  | ご飯                       |                  | 牛乳／                                                                                 |                                                                                     |                         | 米                  |             | 775   | 31.1  | 25.3 | 2.89  |  |
|                    |    | 鯖のヤンニョムソース               | 鯖                |  |                                                                                     | しょうが にんにく               | でん粉 砂糖             | ごま油 油       |       |       |      |       |  |
|                    |    | パンサンスウ★                  |                  |                                                                                     | にんじん                                                                                | きゅうり もやし                | はるさめ 砂糖            | ごま ごま油 油    |       |       |      |       |  |
|                    |    | 中華卵コーンスープ★               | 白いんげん豆 豆腐 ベーコン 卵 |                                                                                     | 小松菜                                                                                 | 玉ねぎ とうもろこし              | でん粉                |             |       |       |      |       |  |
| 11木                | ○  | ご飯                       |                  | 牛乳／                                                                                 |                                                                                     |                         | 米                  |             | 768   | 35.2  | 18.6 | 2.38  |  |
|                    |    | チキンチキンごぼう                | 鶏肉               |                                                                                     | にんじん                                                                                | 枝豆 ごぼう                  | 砂糖 でん粉             | 油           |       |       |      |       |  |
|                    |    | 呉汁                       | 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 じゃが芋         |             |       |       |      |       |  |
|                    |    | りんご                      |                  |                                                                                     |                                                                                     | りんご                     |                    |             |       |       |      |       |  |
| 山口県郷土料理            |    |                          |                  |                                                                                     |                                                                                     |                         |                    |             |       |       |      |       |  |
| 12金                | ○  | 鮭とほうれん草のクリームスパゲティ(スパゲティ) | 白いんげん豆 豆乳 鮭 鶏肉   | 牛乳／ 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 えのきたけ        | 米粉 スパゲティ           | 油 バター       | 731   | 33.4  | 25.4 | 2.46  |  |
|                    |    | じゃが芋とフィッシュソーセージのサラダ      | 魚肉ソーセージ          |                                                                                     | 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     |       |       |      |       |  |
|                    |    | いちごのスティックケーキ             | 豆乳 大豆            |                                                                                     |                                                                                     | いちご レモン                 | 砂糖 米粉 でん粉          | 油           |       |       |      |       |  |

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                                                                         |                  | I栄養素 | たんぱく質 | 脂質   | 食塩相当量 |                                                                                       |
|-----------|----|------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|-------|------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|           |    |                        | 1群                | 2群                                                                                | 3群            | 4群                        | 5群                                                                                  | 6群               |      |       |      |       |                                                                                       |
|           |    |                        | 魚・肉・卵・豆           | 牛乳・小魚・海藻                                                                          | 緑黄色野菜         | その他の野菜・果物                 | 穀類・いも類・砂糖                                                                           | 油脂・種実            | Kcal | g     | g    | g     |                                                                                       |
| 15<br>(月) | ○  | ご飯                     |                   | 牛乳／                                                                               |               |                           | 米                                                                                   |                  | 718  | 30.8  | 20.6 | 2.50  |                                                                                       |
|           |    | いなだの照り焼き               | いなだ               |  |               | しょうが                      | でん粉 砂糖 水あめ                                                                          |                  |      |       |      |       |                                                                                       |
|           |    | 梅おかか和え                 | かつお節              |                                                                                   | にんじん          | キャベツ もやし 梅 りんご            | 砂糖                                                                                  |                  |      |       |      |       |                                                                                       |
|           |    | ちくわぶ入り根菜汁              | 鶏肉                |                                                                                   | にんじん          | ごぼう 大根 ねぎ しいたけ            | ちくわぶ(小麦) こんにゃく                                                                      |                  |      |       |      |       |                                                                                       |
|           |    | ひとくちぶどうゼリー             |                   |                                                                                   |               | ぶどう                       | 砂糖                                                                                  |                  |      |       |      |       |                                                                                       |
| 16<br>(火) | ○  | ご飯                     |                   | 牛乳／                                                                               |               |                           | 米                                                                                   |                  | 745  | 31.0  | 22.2 | 3.02  |                                                                                       |
|           |    | のりふりかけ                 | かつお節              | のり                                                                                | 抹茶            |                           | 砂糖 でん粉                                                                              |                  |      |       |      |       |                                                                                       |
|           |    | 厚焼き卵                   | 卵                 | 昆布                                                                                |               |                           | 砂糖 でん粉                                                                              | 油                |      |       |      |       |                                                                                       |
|           |    | 肉じゃが★                  | 豚肉                |                                                                                   | にんじん さやいんげん   | 玉ねぎ                       | しらたき じゃが芋 砂糖                                                                        | 油                |      |       |      |       |                                                                                       |
|           |    | 柏大根の味噌汁                | 豆腐 油揚げ 味噌         | わかめ                                                                               | 小松菜 大根葉 にんじん  | 大根                        |  |                  |      |       |      |       |                                                                                       |
| 17<br>(水) | ○  | さつまいもパン                |                   | 牛乳／                                                                               |               |                           | さつまいも パン                                                                            |                  | 762  | 36.3  | 23.8 | 3.21  |                                                                                       |
|           |    | たらの洋風竜田揚げ              | 助宗たら              |  | にんじん パプリカ トマト | 玉ねぎ                       | でん粉                                                                                 | 油                |      |       |      |       |                                                                                       |
|           |    | 海藻サラダ★<br>(青じそドレッシング)  |                   | くさわかめ わかめ 寒天 すぎのり 昆布 桜草                                                           | にんじん あおじそ     | キャベツ きゅうり もやし             | 砂糖 水あめ                                                                              |                  |      |       |      |       |                                                                                       |
|           |    | ボルシチ                   | 白いんげん豆 豚肉         | 生クリーム                                                                             | トマト かぶの葉      | かぶ キャベツ セロリー 玉ねぎ ビート にんにく | 米粉 じゃが芋 でん粉 砂糖                                                                      | バター 油            |      |       |      |       |   |
|           |    | ヨーグルト                  | ゼラチン              | ヨーグルト 寒天                                                                          |               |                           | 砂糖                                                                                  |                  |      |       |      |       |                                                                                       |
| 18<br>(木) | ○  | 麦ご飯                    |                   | 牛乳／                                                                               |               |                           | 米 麦                                                                                 |                  | 778  | 31.9  | 20.5 | 3.02  |                                                                                       |
|           |    | かぶ入り麻婆豆腐               | 大豆 豆腐 豚肉 味噌       |                                                                                   | かぶの葉 にら にんじん  | かぶ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく | でん粉 砂糖                                                                              | ごま油              |      |       |      |       |  |
|           |    | ワンタンスープ                | 鶏肉                |                                                                                   | にんじん ほうれん草    | ねぎ もやし しょうが               | ワンタンの皮                                                                              |                  |      |       |      |       |                                                                                       |
| 19<br>(金) | ○  | ご飯                     |                   | 牛乳／                                                                               |               |                           | 米                                                                                   |                  | 757  | 34.7  | 21.7 | 3.06  |                                                                                       |
|           |    | ししゃもの唐揚げ葱ソース(2本)       |                   | ししゃも                                                                              |               | ねぎ レモン                    | 砂糖 でん粉                                                                              | 油                |      |       |      |       |                                                                                       |
|           |    | 蒸し鶏ときゅうりの和え物           | 鶏肉                |                                                                                   |               | キャベツ きゅうり もやし             | 砂糖                                                                                  |                  |      |       |      |       |                                                                                       |
|           |    | 豚汁★                    | 豆腐 豚肉 味噌          | 昆布                                                                                | にんじん          | ごぼう 大根 玉ねぎ                | こんにゃく じゃが芋                                                                          |                  |      |       |      |       |                                                                                       |
|           |    | 黒糖大豆                   | 大豆                |                                                                                   |               |                           | 砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉                                                                   | 油                |      |       |      |       |                                                                                       |
| 22<br>(月) | ○  | セルフオムライス<br>チキンライス     | 鶏肉 大豆             | 牛乳／                                                                               | トマト にんじん      | とうもろこし 玉ねぎ                | 米 砂糖                                                                                | 油                | 791  | 27.6  | 24.5 | 3.09  |                                                                                       |
|           |    | セルフオムライス<br>薄焼き卵・ケチャップ | 卵                 |                                                                                   |               |                           | 砂糖 でん粉                                                                              | 油                |      |       |      |       |                                                                                       |
|           |    | 柏かぶのポタージュ              | レンズ豆 白いんげん豆 豆乳 鶏肉 | チーズ 牛乳 生クリーム                                                                      | かぶの葉 にんじん     | かぶ 玉ねぎ                    | 米粉 じゃが芋 でん粉                                                                         | バター 油            |      |       |      |       |  |
|           |    | セレクトデザート<br>チョコレートケーキ  | 卵                 |                                                                                   |               |                           | こんにゃく 砂糖 小麦粉 水あめ でん粉                                                                | チョコレート 油 カカオ ココア |      |       |      |       |                                                                                       |
|           |    | セレクトデザート<br>いちごケーキ     | 豆乳 大豆             |                                                                                   |               | いちご                       | でん粉 水あめ 砂糖 米粉                                                                       | 油                |      |       |      |       |                                                                                       |
|           |    |                        |                   |                                                                                   |               |                           |                                                                                     |                  | 807  | 27.3  | 25.3 | 3.07  |                                                                                       |

※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I栄養素の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)」と語呂合わせし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！

