



令和7年12月

中学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)
No. 128

がつぶんへいきん えいようりょう
【12月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がつこうきゅうしん ぎょうしゅきん 学校給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
がつぶん 12月分 へいきんえいようりょう 平均栄養量	746	17.3	24.5	452	4.2	332	0.62	0.64	33



※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13～20%

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20～30%

【栄養三色】	
赤 (あ)	ちきんにく・ほね 血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごまめ きゅうにゅうかいそ 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	ねつ ちから 熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 たんすいかぶつ 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 やさい くだもの 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には

えび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。



1(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	2(火)	アップルパン	ぎゅうにゅう	3(水)	ごはん	はっこうにゅう (ストロベリー)	4(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	5(金)	コッペパン	ぎゅうにゅう				
ぶたにくの スタミナどん ぶたにく 40 (あ) にんにく 0.2 (み) しょうが 0.2 (き) いとこんにやく 15 たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) しめじ 5 (み) にら 3 (み) ごまあぶら 0.2 (き) こいくちしょうゆ 6 さとう 2.7 (き) りょうりしゅ 1.3 みりん 0.5 オイスターソース 0.2		しゅうまい しゅうまい 2こ (あ) あまずあえ ツナ 5 (あ) こまつな 23 (み) にんじん 5 (み) す 2 さとう 2 (き) うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.3 (き)	スープに とりにく 15 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 20 (み) むきえだまめ 3 (み) あぶら 0.2 (き) とりがらスープ 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1 キャベツの ドレッシングあえ ささみフレーク 5 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1		ぶたにくの オニオンソース ぶたにく 35 (あ) たまねぎ 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 りんごビュレ 1 (み) あぶら 0.1 (き) こいくちしょうゆ 1.8 りょうりしゅ 1.2 さとう 1.7 (き) でんぶん 0.3 (き)	かやくうどん うどん 60 (き) とりにく 10 (あ) あぶらあげ 10 (あ) はくさい 15 (み) にんじん 10 (み) えのきたけ 5 (み) あおねぎ 3 (み) けずりぶし 3 だしこんぶ 0.5 うすくちしょうゆ 4 りょうりしゅ 1 みりん 1 しお 0.1		ちくわの てんぷら ちくわ 2こ (あ) でんぶん 1 (き) こむぎこ 5 (き) しお 0.02 あげあぶら 3 (き) うみとはたけの サラダ ツナ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) きゅうり 15 (み) むきえだまめ 5 (み) しろごま 0.3 (き) ドレッシング クラス1ぼん (き) (わふう)	カレーライス ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.05 (み) りんごビュレ 5 (み) こめこカレーウ① 8 (き) こめこカレーウ② 8 (き) とりがらスープ 1.5 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き)		むぎとひよこ まめのスープ とりにく 10 (あ) おしむぎ 5 (き) ひよこまめ 5 (あ) たまねぎ 30 (み) じゃがいも 25 (き) にんじん 10 (み) とりがらスープ 3 しろワイン 1 うすくちしょうゆ 2 しお 0.3 こしょう 0.02 あぶら 0.2 (き) キャベツサラダ キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 す 1 さとう 0.5 (き)		しろみざかなの フライ ホキ 1きれ (あ) りょうりしゅ 1 こむぎこ 4 (き) しお 0.1 こしょう 0.02 しろワイン 1 でんぶん 0.3 (き)					
おおさらに ごはんをもりつけて ぐをかけてたべよう！		しゅうまい (ポーク) 2こ あまずあえ	キャベツの ドレッシング		ぶたにくの オニオンソース	うみと はたけの サラダ		はっこうにゅう (ストロベリー)	ちくわの てんぷら 2こ	ごぼうサラダ		ごはん	フライにソースを かけてね！	キャベツ サラダ	しろみざかなの フライ トマトソースかけ			
ごはん		ぶたにくのスタミナどん	アップルパン		スープに	ごはん		かやくうどん	カレーライス		ごはん	コッペパン		むぎとひよこまめのスープ				
726		31.5	16.3	718		35.8	18.9	726		28.2	11.8	762		26.1	18.0	723	33.3	22.6

8(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	9(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	10(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	11(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	12(金)	こくとうパン	ぎゅうにゅう				
とりつくねの ちゅうかスープ とりつくね 25 (あ) はるさめ 5 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) しょうが 0.2 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) とりがらスープ 2 うすくちしょうゆ 2.5 りょうりしゅ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 ごまあぶら 0.1 (き)		デジブルコギ ぶたにく 35 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 5 (み) にら 3 (み) にんにく 0.2 (み) あぶら 0.2 (き) コチュジャン 0.5 りんごビュレ 0.6 (み) こいくちしょうゆ 3 さとう 1.5 (き) りょうりしゅ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.4 (き)	クリームシチュー とりにく 15 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) しめじ 3 (み) むきえだまめ 5 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 3 バター 3 (き) こむぎこ 4 (き) あぶら 0.7 (き) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゅう 2 (あ) でんぶん 0.5 (き) しお 0.2 こしょう 0.03 しろワイン 1		ポークチャップ ぶたにく 35 (あ) たまねぎ 15 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 トマトケチャップ 8 す 2 さとう 2 (き)	じゃがいもの みそしる あぶらあげ 5 (あ) とりにく 0.3 (あ) じゃがいも 35 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ)		やきざかな さば 1きれ (あ) りょうりしゅ 1 だいこんおろし だいこん 25 (み) けずりぶし 1 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 1	とんじやが ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 60 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) いとこんにやく 30 むきえだまめ 5 (み) こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 1 さとう 2.5 (き) みりん 1 あぶら 0.2 (き)		きびなごの からあげ きびなご 20 (あ) しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 4 (き) あげあぶら 2.5 (き) チンゲンサイの ごまあえ ちくわ 3 (あ) ごまあぶら 0.1 (き) チンゲンサイ 25 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.6 さとう 0.6 (き) みりん 0.8	チキンポトフ とりにく 20 (あ) じゃがいも 50 (き) キャベツ 30 (み) たまねぎ 25 (み) にんじん 15 (み) しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 1 とりがらスープ 3		にくだんごの ケチャップあん ミートボール 40 (あ) でんぶん 8.1 (き) あげあぶら 4 (き) トマトケチャップ 4 トマトビュレ 1 (み) さとう 1 (き) ウスターソース 0.5 こいくちしょうゆ 0.3				
チンゲンサイの からしあえ		デジブルコギ	こまつなのサラダ		ポークチャップ	キャベツの ごまずあえ		やきざかな だいこんおろし	チンゲンサイの ごまあえ		きびなごの からあげ 4～5び	グリーンサラダ		にくだんごの ケチャップあん (5～6こ)				
ごはん		とりつくねのちゅうかスープ	コッペパン		クリームシチュー	ごはん		じゃがいものみそしる	ごはん		とんじやが	こくとうパン		チキンポトフ				
694		31.6	14.7	726		38.1	22.8	731		33.9	21.1	732		31.2	16.0	774	32.9	25.6

