



12月こんだてひょう (中学校)



令和7年度
砺波市学校給食センター

日	曜	献立名	アレルギー 対応食	食 品 名					
				主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
1	月	ごはん 牛乳 グリルチキン 野菜ソテー ポトフ みかんゼリー		とり肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん パセリ	もやし キャベツ たまねぎ かぶ みかん	米 じゃがいも さとう	油
2	火	ごはん 牛乳 春巻き 三色ひたし 麻婆豆腐		とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ にんにく しょうが ねぎ 干しいいたけ	米 さとう 春巻きの皮 春雨 コーンスターチ	ごま油 油
3	水	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 白和え 根菜汁		イワシ とうふ 油揚げ	牛乳 ひじき 煮干し粉	小松菜 にんじん	大根 梅 えのきたけ こんにゃく 大根	米 さとう じゃがいも	ごま
4	木	黒糖パン 牛乳 カレイの竜田揚げ れんこんサラダ かぼちゃスープ		カレイ とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが れんこん コーン キャベツ たまねぎ	黒糖パン 米粉	油 中華ドレッシング
5	金	ごはん 牛乳 厚焼き卵 はりはり漬け すき焼き		たまご ぶた肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 切干し大根 たまねぎ 白菜 こんにゃく ねぎ	米 さとう	
8	月	ごはん 牛乳 わかさぎフライ 昆布あえ おでん		厚揚げ ちくわ	牛乳 こんぶ ワカサギ 煮干し粉	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも さとう	油
9	火	ごはん 牛乳 あらびきウインナー グリーンサラダ カレーライス		ウインナー ぶた肉	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん	きゅうり キャベツ にんにく しょうが たまねぎ	米 じゃがいも	イタリアンドレッシング 油
10	水	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 納豆あえ じゃがいものみそ汁		サバ 納豆 みそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	もやし たくあん漬け たまねぎ しいたけ ねぎ	米 じゃがいも	
11	木	●ソフト麺 減量はちみつパン 牛乳 かぼちゃグラタン 青菜のコーンあえ 大豆入りミートソース	そば	ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ 小松菜 トマト にんじん	キャベツ コーン にんにく たまねぎ	ソフト麺 はちみつパン マカロニ 小麦粉 さとう コーンスターチ	バター 油
12	金	ごはん 牛乳 エビシュウマイ チャプチェ キムチ鍋		エビ タラ とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく 白菜 干しいいたけ	米 シュウマイの皮 春雨 コーンスターチ	ごま油
15	月	ごはん 牛乳 シシャモフリッター ナムル 八宝菜		ぶた肉	牛乳 シシャモ	小松菜 にんじん	もやし しょうが たまねぎ たけのこ 白菜 干しいいたけ	米 小麦粉 さとう コーンスターチ	油 ごま油 ごま
16	火	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め ゆでブロッコリー ワンタンスープ		ぶた肉 厚揚げ みそ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	ねぎ キャベツ 白菜 たまねぎ 干しいいたけ	米 さとう ワンタンの皮	油 マヨネーズ
17	水	ごはん 牛乳 メンチカツ ひじきの炒め煮 白菜のみそ汁		ぶた肉 とり肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき 煮干し粉	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく 白菜 たまねぎ	米 パン粉 でんぷん さとう じゃがいも	油
18	木	コッペパン 牛乳 白身魚フライ さつまいもサラダ わかめスープ りんごジャム		ホキ とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ りんご	コッペパン パン粉 小麦粉 でんぷん さつまいも じゃがいも さとう	油 ごまドレッシング
19	金	となみたつぶり・冬至の日献立		とり肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ	米	
		ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き ゆかりあえ いとこ煮 ゆずヨーグルト		あずき 油揚げ みそ	煮干し粉 ヨーグルト	しそ かぼちゃ	大根 こんにゃく ゆず	さといも さとう	
22	月	ごはん 牛乳 ぶた肉とレバーの甘酢からめ よごし風ごまあえ みそ汁		ぶた肉 ぶたレバー みそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 たまねぎ ねぎ	米 さとう でんぷん さつまいも	油 ごま ごま油
23	火	クリスマス献立	卵	とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく しょうが	米	コールスロードレッシング
		ごはん 牛乳 もみの木ハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ ●たまごスープ クリスマスケーキ		とうふ たまご		ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン しめじ	さとう コーンスターチ クリスマスケーキ	
24	水	ごはん 牛乳 サケのコーンマヨネーズ焼き 海藻サラダ 大根のそぼろ煮		サケ ぶた肉	牛乳 海藻ミックス	パセリ にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ 大根 こんにゃく	米 さとう コーンスターチ	マヨネーズ 和風ドレッシング

今月の地場産食材の紹介



・献立は都合により変更になることがあります。
・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状
が出る場合がありますので、食べたことのない食
品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみ
ることをお勧めします。

今月の平均栄養価			
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	830kcal	27～42g	450mg
提供量	810kcal	28.9g	396mg