

給食献立表

令和 7年 12月 清水町立南中学校

給食回数 17回

曜日	献立	主な材料と体の中の働き						エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物 きのこ	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂	
1 (月)	ご飯					精米		802kcal 17.0% 33.3% 3.0g
	牛乳		牛乳					
	手作りふりかけ	しらす干し	塩昆布			砂糖	ごま	
	さばの幽庵焼き	さば						
	ひじき炒め物	大豆	ひじき	人参 さやいんげん		砂糖 しらすき	米油	
	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		人参 ほうれん草	ごぼう 大根 根深ねぎ	さといも こんにゃく	ごま油	
2 (火)	ご飯					精米		734kcal 14.3% 25.0% 2.5g
	牛乳		牛乳					
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉 豚脂		トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉		
	もやしのごま和え			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	
	さつまいもと豆腐の味噌汁	豆腐	人参	玉ねぎ		さつまいも		
3 (水)	角型食パン		脱脂粉乳			パン		769kcal 14.9% 35.1% 3.4g
	牛乳		牛乳					
	黒豆きなこクリーム	きなこ	乳			片栗粉 砂糖	大豆油 ごま油	
	肉団子の甘辛和え	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま ラード	
	野菜のソテー			人参	キャベツ 玉ねぎ		米油	
	カボチャとマカロニのクリーム煮	豆乳		人参 かぼちゃ	玉ねぎ	米粉700g		
4 (木)	ご飯					精米		725kcal 15.7% 25.4% 2.4g
	牛乳		牛乳					
	アジフライ	アジ				パン粉 小麦粉	米油	
	中濃ソース							
	突きこんにゃくの炒り煮	さつまいも		人参 さやいんげん		こんにゃく 砂糖	ごま油	
	呉汁	鶏肉 大豆 油揚げ 豆乳 味噌		人参	ごぼう 大根 玉ねぎ 根深ねぎ			
5 (金)	中華麺					中華麺		790kcal 15.1% 31.1% 3.0g
	牛乳		牛乳					
	味噌ラーメン	鶏肉 なた 味噌	わかめ		にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし 根深ねぎ		米油 ごま	
	春巻き	鶏肉		人参	玉ねぎ キャベツ だけのこ	小麦粉 春雨 砂糖		
	からし和え			小松菜	もやし			
8 (月)	ご飯					精米		795kcal 15.5% 24.1% 2.8g
	牛乳		牛乳					
	スタミナすき焼き風煮	豚肉 豆腐		人参 にら 小松菜	にんにく しょうが 白菜 根深ねぎ	じゃがいも しらすき 砂糖	米油	
	わかめと玉ねぎの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		玉ねぎ 大根 えのきたけ			
	手作りのパンゼリー				パン	砂糖		
9 (火)	ご飯					精米		798kcal 14.6% 31.7% 2.6g
	牛乳		牛乳					
	塩さば	さば						
	キャベツのごま和え			人参 小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
	生揚げと野菜の煮物	鶏肉 生揚げ		人参	ごぼう	砂糖 さといも こんにゃく		
10 (水)	ココア揚げパン		脱脂粉乳			パン 砂糖	ココア	789kcal 18.8% 42.4% 2.5g
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のチリソース焼き	鶏肉		トマト				
	野菜のさっぱり和え	まぐろ油漬け		人参 小松菜	もやし	砂糖	ごま	
	ポトフ	豚肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ 大根	じゃがいも	米油	
11 (木)	ご飯					精米		814kcal 12.2% 33.8% 2.7g
	牛乳		牛乳					
	さばのおろしソースかけ	さば			大根	砂糖 片栗粉	米油	
	れんこんきんぴら			人参 さやいんげん	れんこん	しらすき	ごま油 ごま	
	かぼちゃの味噌汁	油揚げ 味噌		人参 かぼちゃ	玉ねぎ 根深ねぎ	じゃがいも こんにゃく		
食べ物の旅【埼玉県】								
12 (金)	うどん					うどん		754kcal 16.9% 28.3% 3.0g
	牛乳		牛乳					
	肉汁うどん	豚肉 油揚げ かまぼこ		人参	根深ねぎ 白菜 しいたけ			
	みそポテト	味噌				じゃがいも 砂糖 お米の薄力粉	米油	
	小松菜のお浸し			人参 小松菜	もやし			
15 (月)	ご飯					精米		

日 曜日	献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物 きのこ	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂	
16 (火)	背割りロールパン		脱脂粉乳			パン		716kcal 16.9% 42.1% 3.1g
	牛乳		牛乳					
	フランクフルトトマトソースかけ	豚肉		トマト		砂糖		
	野菜ソテー			人参	キャベツ 玉ねぎ		米油	
17 (水)	野菜のカレースープ	鶏肉 白インゲン豆		人参 バセリ	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋	米油	789kcal 17.2% 28.3% 2.3g
	ご飯					精米		
	牛乳		牛乳					
	麻婆豆腐	豆腐 牛肉 鶏肉 大豆 味噌		人参	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 根菜ねぎ	片栗粉	米油 ごま油	
18 (木)	ポークシュウマイ	豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ		793kcal 14.7% 41.5% 2.3g
	春雨の中華炒め			人参 小松菜	しょうが	春雨	ごま油	
	黒糖入り角型食パン		脱脂粉乳			パン 黒糖		
	牛乳		牛乳					
19 (金)	チキンの香草パン粉焼き	鶏肉		バセリ	にんにく	パン粉	オリーブ油	802kcal 12.5% 27.0% 3.0g
	コーンポテト			人参	コーン	じゃがいも		
	ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	にんにく たまねぎ セロリ	米粉マカロニ 砂糖	オリーブ油	
	ご飯					精米		
20 (土)	牛乳		牛乳					802kcal 12.5% 27.0% 3.0g
	ポークカレー	豚肉 鶏レバー		人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	大豆コロッケ	大豆			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 米粉	米油	
	こんにゃく入りサラダ		海藻ミックス		キャベツ コーン	砂糖 こんにゃく	ごま油	
食育の日【冬至メニュー】								
22 (月)	ご飯(するがの極み)					精米		738kcal 14.3% 27.6% 1.8g
	牛乳		牛乳					
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉 小麦粉		
	白菜のゆず和え				白菜 きゅうり ゆず			
23 (火)	かぼちゃのほうとう汁	油揚げ 味噌		人参 かぼちゃ 小松菜	大根 ごぼう 根菜ねぎ	ほうとう		789kcal 13.8% 23.3% 2.9g
	ご飯					精米		
	チキンライスの具	鶏肉		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ コーン グリーンピース			
	牛乳		牛乳					
24 (水)	ハムチーズフライ	豚肉 鶏肉	チーズ		玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	789kcal 13.8% 23.3% 2.9g
	トマトスープ			ほうれん草 トマト	玉ねぎ えのきだけ 大根 キャベツ	片栗粉	オリーブ油	
25 (木)	チョコプリン		牛乳 生クリーム			砂糖	ココアパウダー	789kcal 13.8% 23.3% 2.9g

※ 都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。

かしらせ

冬休み明けの給食は、1月8日(木)です。
6日(火)・7日(水)は給食はありません。

22日「食育の日・冬至献立」の
ご飯は、JAふじいず「するがの極専門部会」の皆さんが
作ってくださったブランド米「するがの極」が出ま
す!!



給食はありません!!



給食はありません!!

12月給食の予定

● 13日 食べ物の旅「埼玉県」

今回の食べ物の旅「埼玉県」です。埼玉県の郷土料理
「みそポテト」を紹介します。

● 22日 食育の日「冬至献立」

12月22日は冬至です。
冬至は一年間で昼間の時間が短く、夜が長くなる日です。