

令和7年12月 予定献立表



山武市学校給食センター



日	曜日	献立名	牛乳	主 な 材 料 と 働 き			栄養価			
				血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力・熱になるもの	1人分 - (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	月	ポークカレーライス チキンナゲット じゃこサラダ	○	牛乳 ぶたにく とりにく ちりめん	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり もやし しそ	こめ じゃがいも パンこ でんぷん あぶら	869	27.6	24.8	2.8
2	火	麦ごはん さわらさいきょう漬け 鶏肉としめじのマヨソテー けんちん汁	○	牛乳 さわら みそ とりにく とうふ あぶらあげ にぼしこ	にんじん たまねぎ しめじ いんげん こんにゃく だいこん ながねぎ	こめ むぎ あぶら さといも ごま ノンエッグマヨネーズ	749	30.8	23.7	2.3
3	水	こくとうパン チーズフォンデュサンドコロッケ コーンサラダ ABCスープ アセロラゼリー	○	牛乳 チーズ ベーコン	コーン キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう アセロラ	パン あぶら じゃがいも パンこ さとう マカロニ ドレッシング ゼリー	778	23.5	23.7	3.4
4	木	ごはん モチモチむらさき芋 もやしのナムル マーボー豆腐	○	牛乳 とうふ ぶたにく たまご みそ だいず	もやし にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ ごまあぶら あぶら さつまいも さとう でんぷん ごま	911	31.6	25.4	2.5
5	金	麦ごはん 鶏肉スタミナ焼き 人参しりしり 油揚げのみそ汁	○	牛乳 とりにく ツナ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ にぼしこ	にんにく しょうが にんじん コーン かぶ しめじ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	778	35.8	22.9	3.1
8	月	ごはん エビシューマイ ホイコーロー 中華スープ	○	牛乳 えび たら ぶたにく かまぼこ とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし ながねぎ きくらげ	こめ あぶら ごまあぶら	750	28.0	19.5	3.4
9	火	麦ごはん ほきのりごまフライ ひじきの和え物 大根のみそ汁 カルシウムウエハース	○	牛乳 のり ほき ひじき ちくわ みそ にぼしこ	えだまめ こんにゃく にんじん だいこん えのき はくさい	こめ むぎ パンこ あぶら さとう ごま ウエハース	748	28.0	18.0	2.5
10	水	塩ラーメン <鳴浜小リクエスト献立> ぎょうざ 青のり ポテト	○	牛乳 とりにく かまぼこ ぶたにく あおのり	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん たら たまねぎ コーン	ちゅうかめん あぶら じゃがいも	769	30.9	21.4	4.1
11	木	ごはん ミルメーク いかチリソースフライ れんこんサラダ 豚汁	●	牛乳 いか だいず みそ ぶたにく にぼしこ	きゅうり にんじん だいこん にんにく ごぼう れんこん たまねぎ しょうが トマト こんにゃく ながねぎ	こめ あぶら パンこ でんぷん ミルメーク さとう ノンエッグマヨネーズ	836	27.9	24.9	2.6
12	金	麦ごはん ちぐさ焼き 大学芋 生揚げのそぼろ煮	○	牛乳 たまご チーズ なまあげ とりにく	こんにゃく たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ えだまめ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	925	28.0	26.7	2.3
15	月	ごはん あじクリームチーズフライ ピリッとサラダ かき玉コーンスープ	○	牛乳 あじ チーズ くらげ たまご	きゅうり もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	こめ あぶら さとう パンこ でんぷん ごま ごまあぶら	769	27.0	21.9	3.5
16	火	麦ごはん かいせんステーキ ブロッコリーおかか和え 肉じゃが ヨーグルト	○	牛乳 たら いか えび ぶたにく かつおぶし ヨーグルト	ブロッコリー コーン えだまめ たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース しらたき	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう あぶら	819	34.7	23.6	2.3
17	水	あまなっとうパン マカロニグラタン 野菜炒め 肉団子スープ	○	牛乳 あまなっとう ツナ チーズ とりにく	ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ はくさい	パン マカロニ バター あぶら さとう パンこ でんぷん	812	30.0	28.6	3.4
18	木	ごはん <山武望洋中リクエスト献立> 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう フルーツポンチ	○	牛乳 とりにく さつまあげ	しょうが にんにく ごぼう にんじん レモン みかん パイン もも ナタデココ	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	871	27.1	18.9	2.1
19	金	麦ごはん 焼きキャベツメンチカツ わかめサラダ なめこのみそ汁	○	牛乳 とりにく ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ みそ にぼしこ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん はくさい ながねぎ なめこ	こめ むぎ ごま ドレッシング さとう あぶら	801	28.7	28.0	2.3
22	月	ごはん <冬至献立> さばのゆずみそ煮 ごま和え すいとん汁	○	牛乳 さば みそ ちくわ あぶらあげ にぼしこ	ゆず こまつな にんじん もやし だいこん かぼちゃ	こめ ごま さとう すいとん	849	29.2	25.6	2.4
23	火	キャロットピラフ <クリスマス献立> もみの木ハンバーグ グリーンサラダ ミネストローネ チョコケーキ	○	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン きゅうり ピーマン ブロッコリー ほうれんそう トマト キャベツ にんにく しょうが	こめ さとう ドレッシング マカロニ あぶら チョコケーキ	866	25.9	26.8	4.0

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	817	29.1	23.7	2.8
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0 ～41.5	18.4 ～27.7	2.5 未満

12月22日は『冬至』です

冬至は一年のうち、昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日を指します。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。
22日のすいとん汁には、かぼちゃが入っています。



地産地消

米：南郷・成東地区 にら：蓮沼地区
きゅうり：九十九里町 もやし：大網白里市
人参：睦岡地区 大根：緑海地区
長ねぎ：成東地区

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★12月の給食費納入期限は1月5日です。
口座振替の方は預金残高をご確認ください。
★山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真を毎日掲載しています。
レシピも掲載していますので、ご覧ください。

