

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	I冷量 - (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 でんぶん 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 マー婆ー豆腐	○	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 でんぶん 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 油揚げのみぞ汁	○	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 エビシユーマイ 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 大根のみぞ汁 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 にら 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 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 でんぶん 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 でんぶん	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 でんぶん 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	プロッコリー コーン えだまめ たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース しらたき	こめ むぎ でんぶん 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 でんぶん	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 でんぶん 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 なめこのみぞ汁	○	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。

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 : 瞳岡地区	大根 : 緑海地区
長ねぎ : 成東地区	

山武市内・山武郡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。

