

令和 7 年 12月分					給食予定献立表					蓮田市（平野中学校）	
日	曜 日	行 事 食 等	牛 乳	献 立 名	主 な 材 料 名				中学校 平均栄養量		
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
1	月			ごはん	米					806	32.4
				レンファンタン【卵】	春雨 片栗粉	鶏卵	にんじん とうもろこし 長ねぎ	チキンガラ 中華スープの素 塩 しょうゆ			
				油淋鶏	片栗粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉	長ねぎ にんにく 生姜	塩 酒 しょうゆ 酢			
				豚肉とキャベツの炒め物	油 ごま油 砂糖	豚肉 厚揚げ 味噌	玉ねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ 酒 中華スープの素 塩			
2	火			ごはん	米				802	31.4	
				吉野煮	じゃがいも 砂糖 片栗粉	鶏肉 厚揚げ	にんじん ごぼう たけのこ いんげん 大根	和風だし しょうゆ みりん			
				豚肉のくわ焼き	ごま	豚肉		酒 しょうゆ みりん			
				春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま油		小松菜 にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢			
3	水			キムチチャーハン	米 油	豚肉	生姜 にんじん 長ねぎ 白菜キムチ	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華スープの素	808	34.6	
				ワンタンスープ【小麦】	油	鶏肉 肉入りワンタン なんと	しめじ にんじん チンゲン菜 長ねぎ 白菜	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう			
				白身魚フライ【小麦】	油	たらのフライ		ソース			
				ポテトサラダ	マヨネーズ（ノンエッグ） じゃがいも	にんじん とうもろこし えだ豆	塩 こしょう				
4	木			スパゲティミートソース【小麦】	スパゲティ 油 小麦粉	豚肉 大豆	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト	塩 こしょう 酒 ケチャップ	816	37.5	
				じゃがいもチーズ焼き【乳】	バター 油 じゃがいも	ベーコン チーズ	玉ねぎ	塩 こしょう			
				コールスローサラダ			キャベツ とうもろこし にんじん	ドレッシング（コールスロー）			
				黒パン【小麦】	黒パン						
5	金			ピビンバ	米 ごま				823	33.7	
				ごまごはん 豚肉の炒め煮 もやしと小松菜のナムル	砂糖	豚肉		酒 しょうゆ			
					ごま油 砂糖		もやし 小松菜 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩			
				わかめスープ	とうふ わかめ	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	中華スープの素 しょうゆ 塩				
8	月	郷土料理 岩手県		きな粉蒸しパン【乳 小麦】	小麦粉 砂糖 油	きな粉 牛乳		ベーキングパウダー	819	31.1	
				ごはん	米						
				ひつまみ汁【小麦】	小麦粉	鶏肉	にんじん 干しいたけ 長ねぎ 大根 小松菜	混合割り節 しょうゆ 塩			
				豆腐ハンバーグ	片栗粉 砂糖	豆腐ハンバーグ		しょうゆ 酢			
9	火			五目きんぴら	じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	豚肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん	酒 みりん しょうゆ	803	27.4	
				わかめごはん	米			わかめごはんの素			
				さつまいも汁	さつまいも	厚揚げ みそ	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	混合割り節			
				鶏肉の竜田揚げ	油 片栗粉	鶏肉	生姜	しょうゆ 酒			
10	水			白菜のごまあえ	ごま 砂糖		白菜 にんじん 小松菜	しょうゆ みりん 酒	877	31.1	
				ココア揚げパン【小麦】	ココアパン 油 砂糖 ココア						
				ポトフ	じゃがいも	フランクフルト	玉ねぎ にんじん キャベツ	酒 コンソメ 塩 こしょう ロリエ			
				ミートボールのトマト煮【小麦】		ミートボール	トマト	ケチャップ コンソメ			
11	木	はす しんべじ		ソース 酒					808	31.9	
				ごはん	米						
				のっぺい汁	油 里いも 片栗粉	豆腐 油揚げ かまぼこ 鶏肉	にんじん 小松菜 大根	混合割り節 しょうゆ 酒 みりん			
				鯖の甘みそがけ	砂糖	鯖 みそ	生姜	酒 しょうゆ みりん			
12	金			磯香あえ	のり	小松菜 キャベツ にんじん		しょうゆ みりん 混合割り節	810	32.0	
				ボークカレー	米						
				【カレールウ】	油 じゃがいも カレールウ	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース			
				手作りオムレツ【卵 乳】	油	鶏卵 牛乳 チーズ	玉ねぎ ほうれん草	塩 こしょう			
15	月			海藻サラダ		海藻	にんじん キャベツ	ドレッシング（おろししょうゆ）	790	32.2	
				ごはん	米						
				筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ 大根	混合割り節 酒 しょうゆ みりん			
				ツナのさんが焼き【小麦】	砂糖 ごま パン粉	ツナ みそ	ごぼう 長ねぎ				
16	火	冬至 献立		もやしと小松菜のおひたし			もやし 小松菜	混合割り節 しょうゆ みりん	809	34.3	
				ごはん	米						
				豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜	混合割り節			
				ささみのゆずたれかけ	片栗粉 油 砂糖	鶏ささみ		ゆず果汁 塩 酒 しょうゆ			
17	水			かぼちゃの甘煮	砂糖		かぼちゃ	しょうゆ	818	35.6	
				みかん			みかん				
				ごはん	米						
				回鍋肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン	中華スープの素 テンメンジャン 酒			
18	木			しょうゆ 玉ねぎ			玉ねぎ 長ねぎ	しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう	800	34.6	
				ポークしゅうまい【小麦】	油	ポークしゅうまい					
				花野菜サラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん 白菜	ドレッシング（ごましょうゆ）			
				きつねうどん【小麦】	地粉うどん						
19	金	クリスマス 献立		きつねうどん汁【小麦】	砂糖	鶏肉 さつまあげ 油揚げ	にんじん 長ねぎ 小松菜	混合割り節 しょうゆ 酒 みりん	831	32.3	
				ちくわの香味揚げ【小麦】	油 小麦粉	ちくわ		塩 カレー粉			
				お麩の炒め物【小麦】	油 麩 ごま油	豚肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし			
				クリスマスピラフ【乳】	米 油 バター	ベーコン	とうもろこし 玉ねぎ ピーマン にんじん	塩 こしょう コンソメ 酒			
				クリームシチュー【乳 小麦】	じゃがいも	豚肉 牛乳	玉ねぎ しめじ 小松菜 にんじん	コンソメ 塩 こしょう	815	32.8	
				ローストチキン	砂糖	鶏肉	生姜	こしょう しょうゆ みりん 塩			
				セレクトケーキ【卵 乳 小麦】							
●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。					平 均 栄 養 量					815	32.8
●アレルギー表示について ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。										学校給食摂取基準	12～14歳

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
 - ・コンタミネーション（原材料としては使用されていないくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
 - ・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養教諭にご相談ください。



蓮田市はすびい

岩手県郷土料理 ひつつみ汁



出典:農林水産省ウェブサイト
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/28_1_iwate.html
※画像サイズを変更してあります

「ひつつみ」とは、岩手の方言で「手でちぎる」という意味です。
薄力粉を水でこねた生地をちぎって、肉や野菜と共に煮込んだ岩手県の郷土料理です。

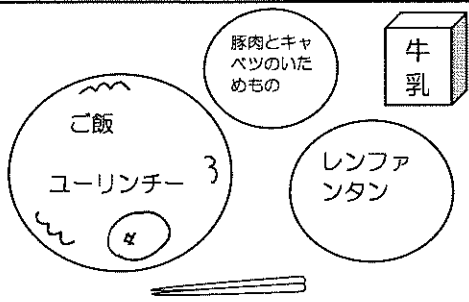
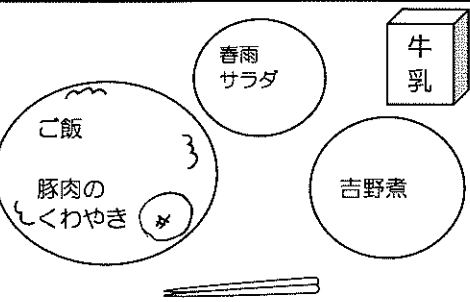
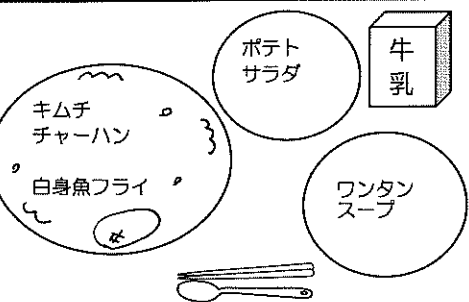
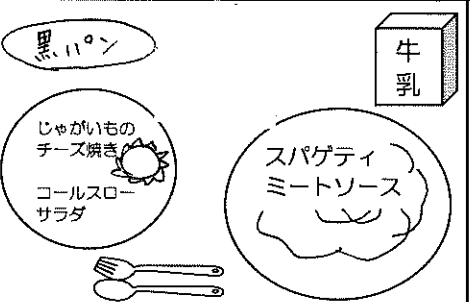
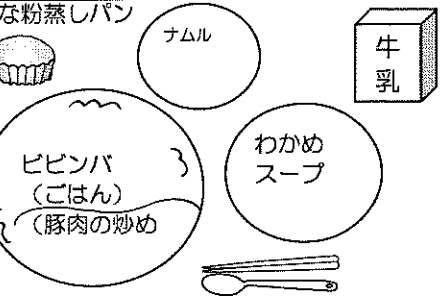
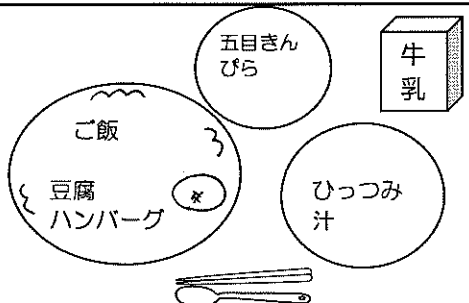
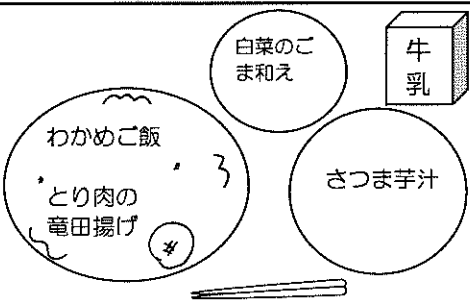
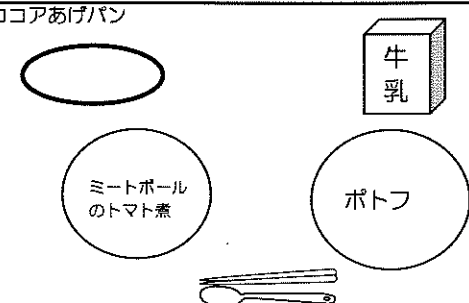
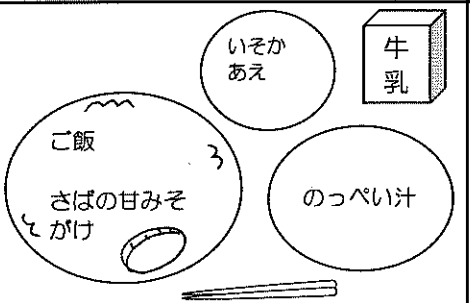
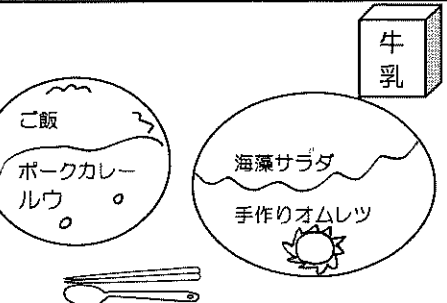
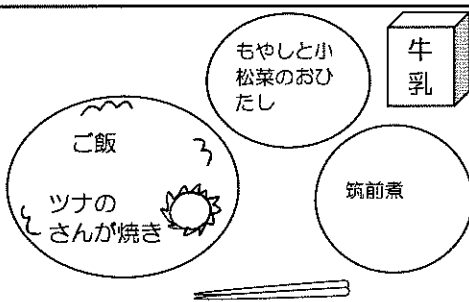
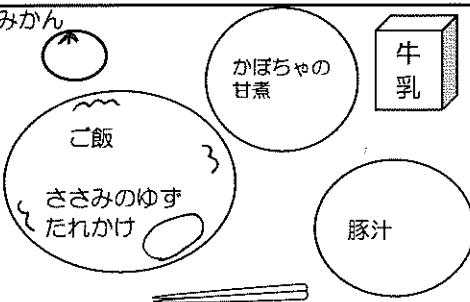
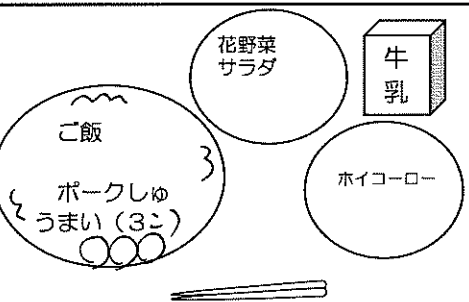
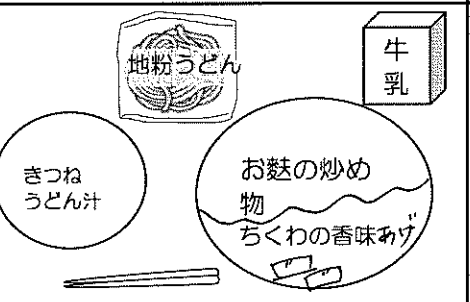
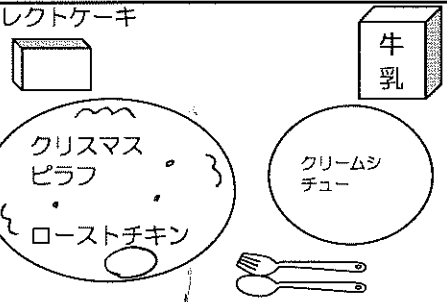
●レシピ

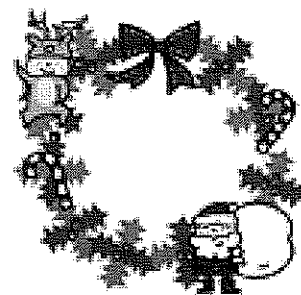
＜材料＞小学生中学年1人分量

混合割り節	適量
薄力粉	12 g
水	適量
鶏もも肉	10 g
にんじん	7 g
ごぼう	10 g
干しいたけ	0.5 g
しょうゆ	2 g
塩	0.8 g
長ねぎ	8 g
小松菜	10 g

＜作り方＞

1. 薄力粉に水を加えて箸でボロボロになるように混ぜる。
2. 手でこねて耳たぶの硬さにする。
3. ラップをして冷蔵庫で1時間程度寝かせる。
4. にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、長ねぎは小口切り、小松菜はざく切りにして下茹でしておく。
5. 出汁を沸かして鶏肉や根菜、干しいたけを煮る。
6. 野菜が煮えたら（3）の生地を薄くのばしてちぎって入れる。
7. 生地が浮いてきたら調味する。
8. 最後に長ねぎと小松菜を加える。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
				
8日 岩手県郷土料理	9日	10日	11日はすベジレシピ	12日
				
15日	16日 冬至献立	17日	18日	19日クリスマス献立
				



12月 もいつけ図

