

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 たんぱく質 カロリー	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 【乳】	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 醤		
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		
3	水			春雨サラダ 【乳】	春雨 砂糖 ごま油		小松菜 にんじん とうもろこし	しょうゆ 醤	808	34.6
				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		
				ワンタンスープ 【小麦】	油	鶏肉 肉入りワンタン	なると 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		
4	木			白身魚フライ 【乳】	油	たらのフライ		ソース	816	37.5
				ボテトサラダ	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		
				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 ソース コンソメ		
5	金			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	823	33.7
				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					
8	月	岩手県 料理 研究会		ピビンバ ごまごはん	米 ごま				819	31.1
				豚肉の炒め煮	砂糖	豚肉	生姜	酒 しょうゆ		
				もやしと小松菜のナムル	ごま油 砂糖		もやし 小松菜 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩		
9	火			わかめスープ 【乳】		どうふ わかめ		中華スープの素 しょうゆ 塩	803	27.4
				きな粉蒸しパン 【乳 小麦】	小麦粉 砂糖 油	きな粉 牛乳	きな粉 牛乳	ベーキングパウダー		
				ごはん	米					
10	水			ひつみ汁 【小麦】	小麦粉	鶏肉	にんじん 干しいだけ 長ねぎ 大根 小松菜	混合削り節 しょうゆ 塩	877	31.1
				豆腐ハンバーグ	片栗粉 砂糖	豆腐ハンバーグ		しょうゆ 醤		
				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		
11	木	レ・シ・ベ・ジ		わかめごはん	米			わかめごはんの素	808	31.9
				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	混合削り節		
				鶏肉の竜田揚げ	油 片栗粉	鶏肉	生姜	しょうゆ 酒		
12	金			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	810	32.0
				ココア揚げパン 【小麦】	ココペパン 油 砂糖 ココア					
				ボトフ	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		
13				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 ソース 酒	790	32.2
				ごはん	米					
				のっべい汁	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	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん		
14				鰯の甘みそかけ	砂糖	鰯 みそ	生姜	酒 しょうゆ みりん	809	34.3
				磯香あえ		のり	小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 混合削り節		
				ポークカレー ごはん	米					
15	月			【カレールウ】 【乳 小麦】	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	818	35.6
				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		
				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)		
16	火	冬至献立		ごはん	米				809	34.3
				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	混合削り節		
				ささみのゆすたれかけ	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	800	34.6
				みかん			みかん			
				ごはん	米					
18	木			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 しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう	831	32.3
				ホークしゅうまい	油	ホークしゅうまい		ドレッシング(ごましょうゆ)		
				花野菜サラダ						
19	金	クリスマスマス		きつねうどん 地粉うどん 【小麦】	地粉うどん				815	32.8
				きつねうどん汁	砂糖	鶏肉 さつまあげ 油揚げ	にんじん 長ねぎ 小松菜	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん		
				ちくわの香味揚げ 【小麦】	油 小麦粉	ちくわ		塩 カレー粉		
20				お豚の炒め物	油 モッツ モッツ	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	830	34.0
				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 バター 小麦粉 油	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		
21				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	831	32.3
				セレクトケーキ 【卵 乳 小麦】	セレクトケーキ					

●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でしまう方は、栄養教諭にご相談ください。



蓮田市はすびい

平均栄養量

学校給食摂取基準

12~14歳



岩手県郷土料理

ひつみ汁

●レシピ

<材料>小学生中学年1人分分量

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

<作り方>

1. 薄力粉に水を加えて箸でポロポ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

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
ご飯 ユーリンチー 豚肉とキャベツのいためもの 牛乳	ご飯 豚肉のしくわやき 春雨サラダ 牛乳	ご飯 吉野煮 キムチチャーハン 白身魚フライ ポテトサラダ 牛乳	黒パン じゃがいものチーズ焼き コールスローサラダ 牛乳	きな粉蒸しパン ナムル 牛乳
8日 岩手県郷土料理	9日	10日	11日はすベジレシピ	12日
ご飯 豆腐ハンバーグ 五目きんぴら 牛乳	ご飯 わかれめご飯 白菜のこま和え 牛乳	ココアあげパン さつま芋汁 牛乳	いそかあえ ご飯 さばの甘みそ のっつい汁 牛乳	ご飯 ポークカレールウ 海藻サラダ 手作りオムレツ 牛乳
15日	16日 冬至献立	17日	18日	19日クリスマス献立
ご飯 ツナのさんか焼き もやしと小松菜のおひたし 牛乳	みかん ご飯 ささみのゆずたれかけ かぼちゃの甘煮 牛乳	花野菜サラダ ご飯 ポークしゅうまい(3c) 牛乳	地粉うどん きつねうどん汁 牛乳	セレクトケーキ クリスマスピラフ クリームシチュー 牛乳

12月 もいつけ図

