

令和7年12月

中学校給食献立表（Aブロック）

さつき学園

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
12/1 月	中華おこわ 牛乳 肉団子の甘酢あん ほうれん草と卵のサラダ 焼豚スープ	【米、もち米、とり肉、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、ごま油、塩、〈水〉】 【肉団子、油、たまねぎ、にんじん、油、砂糖、しょうゆ濃、酢、でんぶん、〈水〉】 【たまご、サラダ油、ツナ、ほうれんそう、酢、ごま油、しょうゆ濃、塩、トウバンジャン】 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉】	12/12 金	ごはん 牛乳 けんちゃ あじフライ みそ汁	【米 【とり肉、とうふ、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、油、しょうゆ淡、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉】 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、純カレー粉、パン粉、油 【うすあげ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉】
12/2 火	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 豚キムチ炒め ごまドレッシング和え	【米 【とり肉、はるさめ、はくさい、もやし、にんじん、ポーンストック、しょうゆ淡、塩、〈水〉】 【ぶた肉、つきこんにやく、はくさいキムチ、ニラ、白ごま、油、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう 【いか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	12/15 月	根菜ピラフ 牛乳 フライドポテト レモン和え マカロニスープ	【米、ベーコン、ごぼう、にんじん、れんこん、油、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉】 【じゃがいも、油、塩 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、しょうゆ淡、砂糖、みりん 【とり肉、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉】
12/3 水	あげパン 牛乳 ポークビーンズ 甘酢和え 野菜スープ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉】 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん 【とり肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉】	12/16 火	ごはん 牛乳 卵とじ炒り豆腐 ひじきの炒め煮 みそ汁	【米 【とうふ、とりひき肉、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、土しょうが、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖 【うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉】 【ぶた肉、さつまいも、もやし、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉】
12/4 木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 焼きししゃも みそ汁	【米 【牛肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、しろねぎ、にんじん、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖、酒 【ししゃも、油 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉】	12/17 水	ミニパン いちごジャム 牛乳 スパゲティミートソース 大根サラダ	【ミニパン 【いちごジャム 【スパゲティ、ぶたひき肉、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、粉チーズ、油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソース、塩、こしょう 【ツナ、はなかつお、だいこん、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、砂糖
12/5 金	玄米ごはん 牛乳 根菜カレー 白菜とひじきのサラダ	【米、げんまい 【ぶた肉、たまねぎ、だいこん、さつまいも、れんこん、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、しょうゆ濃、ウスターソース、ケチャップ、チャツネ、塩、三温糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉】 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩	12/18 木	ごはん 牛乳 ホイコーロウ コロッケ 白菜スープ	【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、たけのこ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉】 【コロッケ、油 【とり肉、はくさい、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉】
12/8 月	ゆかりご飯 牛乳 さつま芋のかきあげ 和え物 ほうとう	【米、ゆかり粉 【さつまいも、たまねぎ、にんじん、小麦粉、塩、〈水〉、油 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん 【ほうとう、とり肉、うすあげ、はくさい、だいこん、かぼちゃ、にんじん、しめじ、しろねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉】	12/19 金	ごはん 牛乳 みそおでん さばの塩焼き 即席漬け すまし汁	【米 【ぶた肉、あつあげ、あかこんにやく、さがきてんぶら、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉】 【さば、塩、油 【はくさい、白ごま、しょうゆ濃、塩 【えのきたけ、にんじん、ふ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉】
12/9 火	わかめごはん 牛乳 干草焼き きんぴらごぼう かぶのスープ	【米、干しわかめ、塩、白ごま、〈水〉】 【たまご、ツナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、油、塩 【ちくわ、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、ごま油、けずりぶし、〈水〉】 【ベーコン、かぶ（葉付き）、たまねぎ、にんじん、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉】	12/22 月	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ かぼちゃのそぼろ煮 豚汁 のりの佃煮	【米 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぶん、〈水〉】 【とりひき肉、かぼちゃ、油、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉】 【ぶた肉、つきこんにやく、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉】 【のりのつくだ煮
12/10 水	コッペパン 牛乳 白菜シチュー じゃがベーコン クリスマスケーキ	【コッペパン 【とり肉、白ぶどう酒、はくさい、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、粉チーズ、小麦粉、マーガリン、とりがらスープ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉】 【ベーコン、じゃがいも、油、塩、こしょう 【カップケーキ	12/23 火	ターメリックライス 牛乳 鶏肉のからあげ フレンチサラダ ミネストローネ	【米、ターメリック 【とり肉、土しょうが、しょうゆ濃、酒、塩、でんぶん、油 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう 【ベーコン、マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、にんにく、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉】
12/11 木	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが 和え物 すまし汁	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、トウバンジャン、ごま油、〈水〉】 【ちくわ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ濃、みりん 【とり肉、かまぼこ、はくさい、にんじん、ふ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉】			

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	800	32.1	26.6	381	115	5.3	3.9	293	0.53	0.59	34	7.2	3.3

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。

※都合により献立を変更する場合がございますので、ご了承願います。

※食品のアレルゲンについてご質問がございましたら、守口市教育委員会事務局 教育部 保健給食課 までお問い合わせください。