令和8年12月分

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 火	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 焼きぎょうざ ビーフンスープ	【米 【ぶた肉、つきこんにゃく、はくさいキムチ、ニラ、白ごま、油、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう 【米粉ぎょうざ、油 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、〈水〉	12/14 月	根菜ピラフ 牛乳 あじのカレームニエル レモン和え 春雨スープ	【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〉 【あじ、塩、こしょう、でんぷん、純カレー粉、油 【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 【ぶた肉、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉
12/2 水	あげパン 牛乳 五目煮 甘酢和え レタスのスープ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【だいず、ぶた肉、こんにゃく、ちくわ、れんこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干ししいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、けずりぶし、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん 【ぶた肉、でんぷん、レタス、にんじん、干ししいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉	12/15 火	ごはん 牛乳 けんちんあげ 即席漬け みそ汁 ぶどうゼリー	【米 【とうふ、ちくわ、つきこんにゃく、にんじん、ごぼう、めひじき、でんぷん、しょうゆ淡、砂糖、油 【かぶ（葉付き）、白ごま、しょうゆ濃、塩 【ぶた肉、うすあげ、さつまいも、もやし、かぶ（葉付き）、みそ、けずりぶし、〈水〉 【ぶどうゼリー
12/3 木	コーンピラフ 牛乳 マカロニミートソース フレンチサラダ コンソメスープ	【米、コーン、にんじん、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ペンネ、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、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 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう 【たまねぎ、にんじん、しめじ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉	12/16 水	コッペパン 牛乳 ハンバーグ 野菜ソテー たまごスープ クリスマスケーキ	【コッペパン 【星型ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし、〈水〉 【ぶた肉、ベーコン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスターソース、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう 【とり肉、たまご、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【カップケーキ
12/4 金	ごはん 牛乳 関東煮 きびなごのからあげ みそ汁	【米 【とり肉、こんにゃく、あつあげ、ささがきてんぷら、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【きびなご、塩、こしょう、でんぷん、油 【たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、〈水〉	12/17 木	ごはん 牛乳 肉じゃが 大根サラダ みそ汁	【米 【ぶた肉、糸こんにゃく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【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 【うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉
12/7 月	たきこみごはん 牛乳 卵焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	【米、とり肉、つきこんにゃく、にんじん、ごぼう、うすあげ、干ししいたけ、酒、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、塩、〈水〉 【たまご、ツナ、とりがらスープ、〈水〉、塩、油 【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、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、干しわかめ、みそ、けずりぶし、〈水〉	12/18 金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 和え物 若布のスープ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、油、ポークスープ、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぷん、〈水〉 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩 【はくさい、にんじん、干しわかめ、干ししいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉
12/8 火	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 小松菜のあんかけ のっぺい汁 のりの佃煮	【米 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油 【ぶた肉、こまつな、しめじ、油、しょうゆ淡、みりん、酒、ごま油、でんぷん、けずりぶし、〈水〉 【トック、とり肉、こんにゃく、だいこん、さといも、にんじん、土しょうが、油、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、でんぷん、けずりぶし、〈水〉 【のりのつくだ煮	12/21 月	ごはん 牛乳 カレーうどん つくねの煮物 ごまドレッシング和え	【米 【うどん、ぶた肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、油、カレールウ、しょうゆ濃、純カレー粉、けずりぶし、〈水〉 【つくね、さやいんげん、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
12/9 水	アップルパン 牛乳 ポトフ ポークチャップ フライドポテト	【アップルパン 【ポークウインナー、ぶた肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【ぶた肉、たまねぎ、油、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、塩、こしょう 【じゃがいも、油、塩	12/22 火	ごはん 牛乳 焼きししゃも かぼちゃのそぼろ煮 即席漬け 豚汁	【米 【ししゃも、油 【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〉 【はくさい、ゆず、しょうゆ濃、塩 【ぶた肉、つきこんにゃく、さつまいも、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉
12/10 木	ごはん 牛乳 大根としめじのそぼろあん きんぴらごぼう すまし汁	【米 【ぶたひき肉、あつあげ、だいこん、しめじ、土しょうが、しょうゆ淡、酒、みりん、三温糖、でんぷん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、つきこんにゃく、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〉 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	12/23 水	こくとうパン 牛乳 鶏肉のからあげ フレンチサラダ ミネストローネ	【こくとうパン 【とり肉、土しょうが、しょうゆ濃、酒、塩、でんぷん、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、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、ポークスープ、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉
12/11 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 【牛肉、たまねぎ、だいこん、さつまいも、じゃがいも、にんじん、れんこん、にんにく、土しょうが、米粉、油、ポークスープ、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、ベイリーフ、〈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			

生徒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	789	31.9	26.4	384	114	3.6	3.9	253	0.6	0.61	28	6.3	3.2

※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。