



12月 献立予定表

令和7年度
大崎市岩出山学校給食センター

日	曜日	献立名		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (力のものになるもの)		栄養価		休みの 学校
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				魚・肉・卵・豆・乳製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・醤油			
1	月	ごはん	鶏肉のマヨポン焼き 春雨サラダ ごまキムチ	鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ★にら	きゅうり もやし ★はくさい ★ねぎ	★米 はるさめ 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ こま油 サラダ油	614 kcal 28.1 g 21.1 g 2.1 g	768 kcal 33.3 g 24.2 g 2.5 g	
2	火	麦ごはん	まぐろフライのみぞソースがけ すき昆布の煮もの しょうゆちゃんこ汁	みそ まぐろ さつま揚げ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	★だいこん 大豆もやし ★はくさい 玉ねぎ ★ねぎ しょうが	★米 麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも パン粉 小麦粉	大豆油 サラダ油 こま油	599 kcal 23.1 g 18.9 g 2.0 g	754 kcal 28.7 g 21.6 g 2.9 g	
3	水	ごはん	厚焼きたまごのあんかけ じゃがいもの五目煮 大根とえのきだけのみぞ汁 ふりかけ	たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん いんげん	干し椎茸 えのきだけ ★だいこん ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油	581 kcal 25.1 g 16.7 g 2.4 g	715 kcal 28.8 g 17.8 g 2.8 g	
4	木	米粉パン	チーズハンバーグ 米めんサラダ ワンタンスープ 豆乳プリン	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん にら	きゅうり とうもろこし たけのこ もやし ★ねぎ 玉ねぎ	パン 三温糖 ワンタン 豆乳プリン 米粉めん パン粉	ドレッシング ごま	749 kcal 32.1 g 31.7 g 3.2 g	880 kcal 36.8 g 35.0 g 3.8 g	
5	金	麦ごはん	冬菜カレー 野菜のごま酢和え ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ ほうれんそう ブロッコリー	玉ねぎ しょうが ★しめじ ★ねんこん ★キャベツ きゅうり	★米 麦 三温糖 かたくり粉	サラダ油 ごま	709 kcal 22.6 g 18.4 g 2.4 g	797 kcal 24.6 g 20.7 g 2.7 g	
大崎市産有機米の日		有機米ごはん	さんまのかは焼き風 大根のそぼろ煮 油のみぞ汁	さんま 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん いんげん こまつな	★だいこん しょうが ★はくさい ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉 油 じゃがいも	大豆油 こま油	657 kcal 26.0 g 25.7 g 2.5 g	828 kcal 31.3 g 30.5 g 3.0 g	黎明中
8	月	麦ごはん	肉シューマイ(小2コ 中3コ) フルーツヨーグルト和え 中華飯の具	鶏肉 豚肉 かまぼこ うずら卵	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん チングンサイ	みかん もも パイん バナナ 玉ねぎ たけのこ ★はくさい 干し椎茸 しょうが	★米 麦 グラニュー糖 かたくり粉 小麦粉 ゼリー	こま油	719 kcal 27.6 g 17.9 g 2.3 g	866 kcal 33.4 g 22.1 g 3.1 g	
10	水	麦ごはん	白花豆コロッケ パックソース 豚肉とこんにゃくのみぞ炒め すまし汁	豚肉 みそ 豆腐 なると 白花豆	牛乳	にんじん いんげん	たけのこ 玉ねぎ えのきだけ ★ねぎ しおが にんにく	★米 麦 じゃがいも 三温糖 パン粉 小麦粉	大豆油 こま油 バター	595 kcal 22.3 g 18.2 g 2.0 g	745 kcal 26.7 g 20.8 g 2.3 g	
特別栽培米の日		ゆきむすび	さわらの西京焼き おかか和え すきやき風煮	さわら みそ かつお節 豚肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	もやし ★はくさい ★ねぎ えのきだけ	★米 三温糖	サラダ油	588 kcal 31.6 g 13.5 g 2.1 g	739 kcal 37.8 g 14.9 g 2.6 g	
12	金	ごはん	揚げぎょうざ(小2コ 中3コ) ひじきのサラダ 中華風ぬめこ汁	豚肉 豆腐 たまご	牛乳 ひじき	にんじん にら	きゅうり ★キャベツ とうもろこし なめこ ★ねぎ	米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 小麦粉	大豆油 こま油 サラダ油 ごま	612 kcal 19.9 g 22.8 g 1.8 g	794 kcal 24.0 g 27.3 g 2.2 g	
15	月	ごはん	メンチカツ パックソース チャブチャブ わかめスープ	鶏肉 豚肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん ★にら ハブリカ	玉ねぎ もやし えのきだけ にんにく しおが	米 三温糖 はるさめ 小麦粉 パン粉	大豆油 こま油 ごま	608 kcal 23.8 g 19.3 g 1.8 g	779 kcal 29.3 g 22.5 g 2.4 g	
和食の日		麦ごはん	さばのみぞ煮 肉じゃが 白菜のみぞ汁	さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん	グリンピース 玉ねぎ しょうが ★だいこん ★はくさい えのきだけ	米 麦 じゃがいも 三温糖	サラダ油	653 kcal 30.4 g 22.1 g 2.8 g	794 kcal 36.1 g 25.3 g 3.1 g	
17	水	わかめご飯	大学いち(小2コ 中3コ) 小松菜とツナの和えもの 煮込みおでん	ツナ はんぺん さつま揚げ ちくわ がんもどき 鶏肉	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん こまつな	もやし ★だいこん	米 さつまいも 水めみ かたくり粉 三温糖	大豆油 こま油	582 kcal 22.0 g 12.5 g 2.3 g	753 kcal 26.4 g 13.8 g 3.1 g	
18	木	バターロールパン 岩中のみ揚げパン	鶏肉とパンのトマト煮 海藻サラダ たまごスープ	鶏肉 たまご 豆腐	牛乳 わかめ こんぶ 心のり 赤とさか	トマト チングンサイ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし ★キャベツ えのきだけ ★ねぎ にんにく	パン マカロニ かたくり粉 グラニュー糖	オリーブ油 大豆油 ドレッシング	573 kcal 26.6 g 21.4 g 3.2 g	718 kcal 31.8 g 25.4 g 4.0 g	
19	金	チキンライス	クリスマスチキン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ (チョコ・いちご)	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	グリンピース ★キャベツ きゅうり ★だいこん 玉ねぎ とうもろこし	米 かたくり粉 じゃがいも ケー	大豆油 ドレッシング	チョコケーキの場合 698 kcal 28.1 g 24.0 g 3.3 g いちごケーキの場合 697 kcal 27.9 g 21.2 g 3.3 g	858 kcal 33.2 g 26.8 g 4.1 g	
22	月	ごはん	かぼちゃチーズフライ 生揚げのみぞ炒め すいとん汁 ゆずゼリー	豚肉 生姜揚げ 油揚げ なると	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ビーマン	たけのこ ★キャベツ 干し椎茸 ★だいこん ★はくさい ★ねぎ ごぼう	米 かたくり粉 小麦粉 パン粉 すいとん ゼリー	大豆油 サラダ油	729 kcal 22.8 g 22.8 g 1.7 g	922 kcal 27.5 g 26.0 g 2.0 g	
23	火	ごはん	甘酢肉だんご(小2コ 中3コ) にんじんシリシリ みそスープ みかん	鶏肉 ツナ たまご 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	えだまめ ★はくさい だけのこ 玉ねぎ れんこん ★ねぎ とうもろこし みかん にんにく	★米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 パン粉	こま油 サラダ油	648 kcal 25.1 g 14.7 g 1.8 g	823 kcal 31.1 g 17.0 g 2.3 g	岩中



毎日牛乳ができます。



魚の小骨に注意して食べましょう。

*古川黎明中学校は炊飯委託のため、「麦ごはん」が「ごはん」になります。

*献立は材料の都合により変更する場合があります。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。



給食費口座振替日のお知らせ
8期の口座振替日は
1月5日(月)です