



# 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		献立の食品 (からだをつくるものになるもの)		献立の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		献立の食品 (力のもとになるもの)		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		休みの 学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		主食	おかず	魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	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・種実			
1	月	ごはん	鶏肉のマヨポン焼き 春雨サラダ ごまキムチ汁	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 ごま油 ごま 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	かみかみメニュー 麦ごはん	まぐろフライのみそソースがけ すき昆布の煮もの しょうゆちゃんこ汁	みそ まぐろ さつまいも揚げ 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 ★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 ごま油	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 大根とえのきたけのみそ汁 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 えのきたけ ★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 豆腐プリン	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 だけのこ もやし ★ねぎ 玉ねぎ	パン 三温糖 ワンタン 豆腐プリン 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	冬野菜カレー 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 にんにく ★れんこん ★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	
8	月	大崎市産有機米の日 有機米ごはん	さんまのかば焼き風 大根のそぼろ煮 油のみそ汁	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 ごま ごま油	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
9	火	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 チンゲンサイ	みかん もも パイン バナナ 玉ねぎ だけのこ ★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	ごま油	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そ炒め ずまし汁	豚肉 みそ 豆腐 なると 白花豆	牛乳	にんじん いんげん	だけのこ 玉ねぎ えのきたけ ★ねぎ しょうが にんにく	★米 麦 じゃがいも 三温糖 ふ パン粉 小麦粉	大豆油 ごま油 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	
11	木	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 えのきたけ	★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 中華風なめこ汁	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 ごま油 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 チャブチェ 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 パプリカ	玉ねぎ もやし えのきたけ にんにく しょうが	米 三温糖 はるさめ 小麦粉 パン粉	大豆油 ごま油 ごま	608 kcal 23.8 g 19.3 g 1.8 g	779 kcal 29.3 g 22.5 g 2.4 g	
16	火	和食の日 麦ごはん	さばのみそ煮 肉じゃが 白菜のみそ汁	さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん	グリーンピース 玉ねぎ しょうが ★だいこん ★はくさい えのきたけ	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	大学いも (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 さつまいも 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 水あめ かたくり粉 三温糖	大豆油 ごま ごま油	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	鶏肉とパンネのトマト煮 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 ふのり 赤とさか	トマト チンゲンサイ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし ★キャベツ えのきたけ ★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	岩中
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	グリーンピース ★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 ケーキ	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	858 kcal 32.2 g 26.8 g 4.1 g	
22	月	ごはん	かぼちゃチーズフライ 生揚げのみそ炒め すいとん汁 ゆずゼリー	豚肉 生揚げ 油揚げ なると	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ピーマン	だけのこ ★キャベツ 干し椎茸 ★だいこん ★はくさい ★ねぎ こぼろ	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 ごぼう ★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	ごま ごま油 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



毎日牛乳がつきます。



魚の小骨に注意して食べましょう。

\* 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。

\* 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。



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