

12月給食予定献立表

令和7年度 飯網町学校給食共同調理場
飯網中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】		【献立名】						【お弁当の日】		【お弁当の日】				
寒さに負けない食事をしよう		1群		2群		3群		4群		5群		6群		 えいようか 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
献立名		魚肉卵大豆		牛乳小魚海藻		緑黄色野菜 その他の野菜きのご果物		穀類芋砂糖		油脂種実				
主食	牛乳	おかず												
1月	ご飯	牛乳	里芋と大根のみそ汁 凍り豆腐の肉詰め煮 のりっこ和え	油揚げ みそ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ のり	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 しめじ 白菜 ねぎ キャベツ もやし 梅	ご飯 さといも 砂糖 てんぷん		飯網町産の里芋と大根を 使った、素朴な味のみそ汁で す。煮干してだしをしっかりと ります。	667 Kcal 27.2 g 17.3 g 3.4 g			
2火	コッペパン	牛乳	白菜とコーンのスープ キャベツメンチカツ シャキシャキポテトサラダ	ベーコン キャベツメンチカツ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ コーン 白菜 キャベツ レモン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	キャベツメンチカツは、衣に 大豆の粉を使っています。カリ カリとした歯ごたえです。	770 Kcal 32.2 g 30.7 g 3.5 g			
3水	ご飯	牛乳	春雨スープ いかチリソース もやしナムル	鶏肉 いか みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ 白菜 ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり もやし	ご飯 はるさめ でんぷん 砂糖	油 ごま油 すりごま	ケチャップベースのピリ辛だ れで、揚げたいかを和えま す。ごはんがすすみますよ。	699 Kcal 28.5 g 18.0 g 2.3 g			
4木	ご飯	牛乳	きのこけんちん汁 豚丼の具 じゃこサラダ	鶏肉 豆腐 豚肉 かつおぶし	牛乳 いりこ	にんじん	大根 えのきたけ しめじ ねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 こんにゃく 砂糖	油 いりごま	長野県産のきのこを使って けんちん汁を作ります。ほか の野菜の味も溶け出しておい しい汁になります。	657 Kcal 30.7 g 14.4 g 3.0 g			
5金	コッペパン	牛乳	ヘルシーポトフ 鶏肉のパン粉焼き コーンサラダ	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ 大根 しめじ キャベツ きゅうり もやし コーン	コッペパン じゃがいも パン粉	オリーブ油 油	鶏肉に、パン粉・パセリ粉・ オリーブ油を混ぜたものをの せて焼きます。	675 Kcal 36.5 g 21.6 g 3.3 g			
8月	ご飯	牛乳	みそおでん いわしのみりん醤油焼き ごま酢和え	豚肉 みそ ちくわ がんもどき いわし ツナ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	大根 キャベツ もやし	ご飯 こんにゃく 砂糖	いりごま すりごま	寒くなってきたので、具だく さんのおでんがおいしです ね。みそ味に仕上げます。	727 Kcal 32.3 g 20.9 g 2.9 g			
9火	コッペパン	牛乳	白菜のクリーム煮 ひじポテサラダ 飯網町のりんご	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん	たまねぎ 白菜 コーン しめじ クリームコーン キャベツ きゅうり りんご	コッペパン 小麦粉 じゃがいも	油 豆乳バター /ノエッグ マヨネーズ	冬野菜の代表格、白菜をた くさん使って、クリーム煮を 作ります。りんごは飯網町産 のサンふじです。	770 Kcal 27.2 g 29.4 g 2.9 g			
10水	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 春巻き 糸寒天のサラダ	豚肉 豆腐 みそ はるまき	牛乳 糸寒天	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	ご飯 でんぷん 砂糖	ごま油 油 いりごま	ご飯がすすむ 中華のメ ニューです。春巻きは皮がパ リパリに仕上がっているで しょうか。	792 Kcal 28.6 g 27.2 g 3.0 g			
11木	ご飯	牛乳	キムチ汁 焼きさばおろしだれかけ コールスローサラダ	豚肉 豆腐 みそ さば	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 白菜 白菜キムチ 大根 キャベツ きゅうり コーン	ご飯	油 ドレッシング	【家庭科学習献立】 「集中力を上げる」献立で す。	726 Kcal 32.7 g 24.7 g 2.0 g			
12金	ソフト麺	牛乳	五目あんかけ汁 いが栗蒸し 大根の和風サラダ	豚肉 なんと 鶏肉 大豆ミート 豆腐 かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 大根 キャベツ きゅうり	ソフト麺 でんぷん そうめん	油 ごま油	そうめんを短く折って、肉団 子の周りにつけて蒸します。 見た目が栗のいがのよう です。	661 Kcal 30.3 g 17.5 g 3.3 g			
15月	【お弁当の日】													
16火	米粉パン	牛乳	かぼちゃのポタージュ ハンバーグトマトソース こんにゃく海藻サラダ コーヒー牛乳の素	ベーコン 大豆ミート 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク 生クリーム 海藻	かぼちゃ にんじん	たまねぎ クリームコーン えのき氷 キャベツ きゅうり	米粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖 てんぷん こんにゃく コーヒー牛乳の素	豆乳バター 油	【牟礼小学校ごだわり献立】 米粉パンの主食に合うメ ニューです。久しぶりの コーヒー牛乳の素で、冷たい 牛乳も飲めますね。	871 Kcal 41.1 g 30.1 g 3.9 g			
17水	ご飯	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ	油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 白菜 ねぎ しょうが キャベツ 大根	ご飯	油	【家庭科学習献立】 「体の成長がグンと伸びる」 献立です。	709 Kcal 36.2 g 20.2 g 2.6 g			
18木	ミートボール カレー	牛乳	青大豆と米粉マカロニのサラダ みかん	肉だんご 青大豆 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり みかん	ご飯 じゃがいも 米粉マカロニ	油	冬の果物みかんです。ビタ ミンCがたっぷりなので、風邪 予防にもお勧めです。	848 Kcal 26.0 g 24.6 g 3.5 g			
19金	ご飯	牛乳	豆乳入りみそ汁 ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根と昆布の煮物	油揚げ 豆腐 豆乳 みそ ちくわ さつまあげ	牛乳 わかめ あおのり こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ねぎ きりぼし大根 干しいたけ	ご飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	給食で使うちくわは、お店で 売られているものよりも、大き くて食べ応えがあります。よく 噛んでいただきますよ。	767 Kcal 28.8 g 21.0 g 3.5 g			
22月	ご飯	牛乳	かす汁 かぼちゃと豚肉のごまがらめ なめたけ和え	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	大根 白菜 ねぎ キャベツ もやし なめたけ	ご飯 さといも こんにゃく でんぷん 砂糖 はちみつ	油 いりごま	【冬至献立】 冬至にかぼちゃを食べると、 風邪をひかないという昔から の言い伝えがあります。	752 Kcal 27.3 g 21.9 g 2.5 g			
23火	ご飯	牛乳	星のふのみそ汁 スパイシーチキン イタリアンサラダ クリスマスデザート	みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ 白菜 にんにく キャベツ 大根 きゅうり	ご飯 ふ クリスマスデザート	ドレッシング	【クリスマス献立】 一早くクリスマスの雰囲気 を味わってください。	672 Kcal 28.2 g 16.2 g 2.2 g			
24水	ご飯	牛乳	みそかきたま汁 レバーのケチャップ和え 海藻サラダ	みそ たまご 豚レバー	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ にんにく しょうが キャベツ 大根	ご飯 でんぷん 米粉 砂糖	油 いりごま ごま油	【家庭科学習献立】 「綺麗な肌を作る」献立で す。	768 Kcal 29.3 g 20.7 g 2.6 g			
25木	ご飯	牛乳	冬野菜のみそ汁 さけの柚子みそかけ 大根の甘酢漬	油揚げ みそ さけ	牛乳	にんじん	たまねぎ なめこ 白菜 ねぎ ゆず 大根 きゅうり	ご飯 さといも 砂糖 でんぷん		【年越し献立】 みなさんの家では、お年とり に鮭を食べますか？	651 Kcal 30.7 g 13.9 g 2.3 g			