

2025年12月 予定献立表



今月の目標



ただ

しせい

正しい

姿勢で

よくかん

で

食べましょ

(中学校)

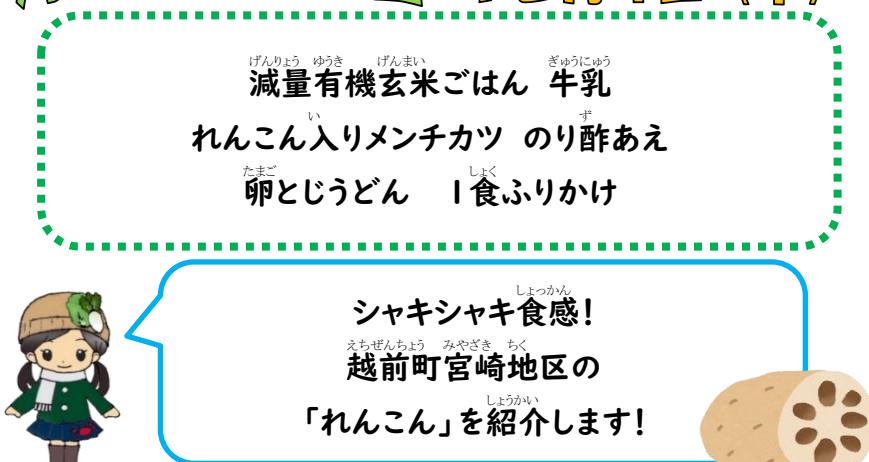
越前町学校給食センター

日曜日	特別献立	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂	
1月	アイアン献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		818 kcal
		マハラジャ豆腐	とうふ、ふたにく、みそ		にんじん、ねぎ、にら	しょうが、にんにく、たまねぎ	さとう、こむぎこでんぶん	バームゆ	36.0 g
		エリンギの中華炒め			こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、エリンギ		なたねあぶら ごまあぶら	23.1 g
		いそべ煮干し		にほし、あおのり			さとう		118.2 g
2火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		830 kcal
		豚肉と大根のうま煮	ぶたにく 越前あげ(かれい)		にんじん、さやいんげん	しょうが、だいこん、れんこん、こんにゃく ほししいたけ、越前あげ(キャベツ)	さとう		29.8 g
		春雨の梅あえ		わかめ	にんじん、しそ	もやし、うめ	はるさめ、さとう	ごまあぶら	22.5 g
		豆っこ新ちゃん	だいす、みそ きなこ				さとう、でんぶん	なたねあぶら	129.0 g
3水	ジユナナ献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		767 kcal
		じゃがいものみそ汁	みそ		にんじん、ねぎ	かぶ、たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも		28.2 g
		あじの照り焼き	あじ				さとう		17.9 g
		出し昆布入り野菜の炒め煮	うすあげ かつねぶし	こんぶ	こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら	125.4 g
		豆乳プリン	とうにゅう				みずあめ、さとう でんぶん	ショートニング	2.1 g
4木	海土里ちゃん献立	減量有機玄米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、ゆうきげんまい		809 kcal
		1食ふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう でんぶん		32.0 g
		卵とじうどん	たまご、ちくわ		にんじん、ねぎ	ほししいたけ、たまねぎ	うどん、でんぶん		25.4 g
		れんこん入りメンチカツ	ぶたにく とりにく			れんこん、たまねぎ	さとう、こめこ こむぎこ、パンこ	なたねあぶら きゅうし	113.3 g
		のり酢あえ	まぐろみすに	のり	ほうれんそう、にんじん	もやし			3.4 g
5金		かみかみ小魚		だしじゃこ			さとう みずあめ		
		あんかけチャーハン(チャーハン) 牛乳		ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ	こめ	なたねあぶら	787 kcal
		あんかけチャーハン(あんかけ)	ぶたにく		にんじん チンゲンツァイ	しょうが、たまねぎ、えのきたけ	さとう、でんぶん	ごまあぶら	28.4 g
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん、にら	キャベツ、もやし			25.4 g
		手作りドーナツ	たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ、さとう	なたねあぶら	112.2 g
8月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		857 kcal
		ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ	ビーフン		27.9 g
		インディアンポテト	ぶたにく、とりにく ひよこまめ		にんじん	たまねぎ	さとう、でんぶん じゃがいも	なたねあぶら しょくぶつゆし	24.5 g
		大根サラダ			だいこんば	とうもろこし、だいこん	さとう	ごまあぶら	133.1 g
									2.6 g
9火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		791 kcal
		さつまいものみそ汁	みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	えのきたけ、たまねぎ	さつまいも		27.1 g
		かれいの黄金焼き	かれい			とうもろこし	こむぎこ	マヨネーズ	17.9 g
		煮びたし	うすあげ		こまつな、にんじん	はくさい			131.4 g
		みかん				みかん			2.6 g
10水		ケチャップライス 牛乳		ぎゅうにゅう		たまねぎ、えだまめ	こめ、さとう	なたねあぶら	769 kcal
		米粉のクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、はくさい、しめじ	じゃがいも、こめこ	バター	28.5 g
		ブロッコリーサラダ			にんじん、ブロッコリー	だいこん、とうもろこし	さとう	オリーブあぶら	21.6 g
		だしじゃこ		にほし					120.1 g
									3.2 g
11木		古代米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こだいまい、こめ		902 kcal
		ファイバースープ	とりにく ベーコン		にんじん、こまつな	はくさい、たまねぎ、ごぼう	おおむぎ		31.7 g
		メンチカツ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ、でんぶん さとう、こめこ、こむぎこ	なたねあぶら	29.7 g
		切干大根のツナサラダ	まぐろみすに		にんじん チンゲンツァイ	きりほししたいこん		ソーセージマヨネーズ こめあぶら	128.1 g
		かみかみ黒豆	くろまめ				さとう		3.0 g
12金	歯ツビー献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		815 kcal
		こおり豆腐のすき焼き風煮	ぶたにく こおりとうふ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、こんにゃく	じゃがいも、さとう		34.9 g
		青菜とうすあげのごまあえ	うすあげ		にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま	21.0 g
		カレー煮干し		にほし			さとう	オリーブあぶら	124.4 g
									2.8 g
15月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		938 kcal
		パオミーダン	たまご	にゅうせいぶん チーズ		とうもろこし、たまねぎ	こむぎこ さとう、でんぶん	ごまあぶら ラード	28.2 g
		春巻き	ぶたにく、だいす		にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが	みすあめ、こむぎこ でんぶん、はるさめ、さとう	なたねあぶら ラード、ショートニング	32.4 g
		野菜炒め	ぶたにく		こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら	133.5 g
		ミニトマト			ミニトマト				2.7 g

日曜日	特別献立	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂	
16 火		古代米さつまいもごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こだいまい、こめ さつまいも ふ		809 kcal
		ふのみそ汁	あつあげ、みそ		にんじん、ねぎ	はくさい、だいこん、しめじ			27.8 g
		ほきのフライ	ほき				パンこ こむぎこ さとう	なたねあぶら	20.4 g
		小松菜入りきんぴら	さつまあげ		にんじん、こまつな	こぼう、こんにゃく		なたねあぶら	130.3 g
		レモンゼリー				レモンかじゅう	こなあめ、さとう でんぶん		3.4 g
17 水		ポークカレーライス (麦ごはん) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		816 kcal
		(ポークカレー)	ぶたにく とうにゅう		にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ	じやがいも こむぎこ、さとう	パークゆ	27.7 g
		キャベツの塩こうじ炒め	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ	しおこうじ		26.1 g
		1食チーズ		チーズ					123.3 g
									2.6 g
18 木	三重県紹介献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		890 kcal
		かきたま汁	たまご かまぼこ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ、えのきたけ	ふ、でんぶん		34.3 g
		とんてき	ぶたにく			しょうが、にんにく、たまねぎ	でんぶん、さとう	なたねあぶら	28.9 g
		いその香あえ		のり	にんじん	もやし、はくさい			123.7 g
									3.2 g
19 金	ふるさと冬至献立	菜めし 牛乳		かつおぶし	ぎゅうにゅう	だいこんば	こめ、さとう		879 kcal
		鶏鍋		ぶたにく、とりにく、みそ えんどうまめ、とうふ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう、たまねぎ しめじ、はくさい	さとう、でんぶん	27.7 g
		冬至なんきん	あすき			かぼちゃ		さとう	22.7 g
		ごまドレッシングあえ				にんじん	れんこん、キャベツ	さとう でんぶん	144.0 g
									3.4 g
22 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		823 kcal
		かぶのすまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん、ねぎ	かぶ、たまねぎ			27.9 g
		こおり豆腐とひよこ豆のコロコロあげ	とりにく、こおりどうふ ひよこまめ、みそ				でんぶん、こめこ さとう	なたねあぶら	21.8 g
		五目なます	うすあげ		にんじん	だいこん、ほししいたけ しらたき	さとう		128.3 g
									2.8 g
23 火	クリスマス献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		817 kcal
		春雨スープ	ぶたにく		にんじん チングンツァイ	たまねぎ、もやし	はるさめ		26.7 g
		ハムステーキたまねぎソースがけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう、でんぶん	ラード	20.7 g
		ポテトサラダ			にんじん プロッコリー	どうもろこし、キャベツ	じやがいも	ノンオイグマヨネーズ	134.4 g
		クリスマスデザート (いちごゼリー)				いちごかじゅう クランベリーかじゅう	さとう こなあめ		2.7 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		876 kcal
		春雨スープ	ぶたにく		にんじん チングンツァイ	たまねぎ、もやし	はるさめ		27.8 g
		ハムステーキたまねぎソースがけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう、でんぶん	ラード	25.2 g
		ポテトサラダ			にんじん プロッコリー	どうもろこし、キャベツ	じやがいも	ノンオイグマヨネーズ	137.7 g
		クリスマスデザート (米粉のカッペーケーキ)	とうにゅう だいす			いちご	こめこ、さとう みずあめ、でんぶん	だいすあぶら ショートニング	2.7 g

献立は、都合により変更になる場合があります。

みどり こんだて がつ もく 海土里ちゃん献立 12月4日 (木)



☆作ってみましょう☆ 手作りドーナツ

材料(約5人分)

強力粉	62.5g
ベーキングパウダー	4g
塩	0.6g
砂糖	35g
卵	20g
牛乳	8g
あげ油	適量

作り方

- ①砂糖と卵をよく混ぜ合わせる。
- ②強力粉、ベーキングパウダー、塩を混ぜ合わせる。
- ③①と②と牛乳を合わせる。
- ④スプーン1杯程度の生地を手で丸める。
- ⑤160度に温めた揚げ油で6分程度揚げる。

おうちの人と一緒に作りましょう。



◇かむ力をつけるためにできること◇



かみごたえのある食べもので
しっかりかむ体験をしよう。

食材は大きくなめ
ごたえをアップしよう。

ひとくち
一口食べたら、ゆっくり
かむようにしよう。

◇よい姿勢でおいしく食べよう◇

食べ物をかんでいる時に水分で
ながこ
流し込まないようにしよう



よい姿勢で食べる
姿が
きれいに見えます。
食器を持って食べるなど、食事の時
は、よい姿勢を心がけましょう。