

2025年12月



予定献立表

今月の目標



正しい姿勢でよくかんで食べましょう

(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、ぶたにく、 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		にぼし、あおのり			さとう		118.2 g
									2.3 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 豚前あげ (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、豚前あげ (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	だいず、みそ きなこ				さとう、でんぶん	なたねあぶら	129.0 g
									2.6 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 かつおぶし とうにゅう	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					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 や ん 献立	減量有機玄米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		809 kcal
		1食ふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう		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	でんぶん 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 ぎゅうし	113.3 g
		のり酢あえ	まぐろみずに	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 チンゲンツアイ	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
		手作りドーナッツ	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 しょうぶつゆし	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		にぼし					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	まぐろみずに		にんじん チンゲンツアイ	きりぼしだいこん		ノイック マヨネーズ ごまあぶら	128.1 g
		かみかみ黒豆	くろまめ				さとう		3.0 g
12 金	歯 ツ ピ 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 こおり豆腐		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		にぼし			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
		パオミータン	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 マヨネーズ	28.2 g
		春巻き	ぶたにく、だいず		にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが	みずあめ、こむぎこ でんぶん、はるさめ、さとう	ごまあぶら 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

食物繊維が
多い日だよ



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		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	ふ		27.8 g
		ほきのフライ	ほき				パンこむぎ、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	ごぼう、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		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、ベーコン		にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ	じゃがいも、こむぎ、さとう、しおこうじ	バーラムゆ	27.7 g
		キャベツの塩こうじ炒め			にんじん	たまねぎ、キャベツ			26.1 g
		1食チーズ		チーズ					123.3 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、ぶたにく		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				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	だいこんぼ		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	あずき		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	なたねあぶら、ごま、だいずあぶら	144.0 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、ごおり豆腐、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			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、チンゲンツァイ	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			たまねぎ	さとう、でんぶん	ラード	20.7 g
		ポテトサラダ	ぶたにく		にんじん、ブロッコリー	とうもろこし、キャベツ	じゃがいも	ノエッグ 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、チンゲンツァイ	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			たまねぎ	さとう、でんぶん	ラード	25.2 g
		ポテトサラダ	ぶたにく		にんじん、ブロッコリー	とうもろこし、キャベツ	じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ	137.7 g
		クリスマスデザート（米粉のカップケーキ）	とうにゅう、だいず			いちご	こめこ、さとう、みずあめ、でんぶん	だいずあぶら、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
海土里ちゃん献立

こんだて
12月4日(木)

がっ つか もく

減量有機玄米ごはん 牛乳

れんこん入りメンチカツ のり酢あえ

卵とじうどん 1食ふりかけ

シャキシャキ食感！

越前町宮崎地区の

「れんこん」を紹介します！

☆作ってみましょう☆

手作りドーナッツ

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。

12月5日の給食にも登場します♪

ちから

◇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。

食材は大きく切ってかみ
ごたえをアップしよう。

ひとくち食べたら、ゆっくり
かむようにしよう。

し せい た

◇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
流し込まないようにしよう

よい姿勢で食べると姿が
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。