

令和7年12月 学校給食予定献立表（中学校・義務教育学校7～9年生）



総社市地食へ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 寒さに負けない食事をしよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			おもに体をつくる		おもに体の調子をとのえる		おもにエネルギーのもと			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	1 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 花野菜のシチュー キャベツのサラダ ピオーネジャム	花野菜を味わって食べよう(食品を選択する能力)							746
		鶏肉 牛乳 調理用牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり とうもろこし キャベツ	たまねぎ カリフラワー レモン果汁	パン 砂糖 じゃがいも ピオーネジャム (個装)	オリブオイル	ホワイトルウ 塩 スープストック 酢	ポターージュ こしょう しょうゆ	31.0
○	2 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 豚肉と白菜の中華炒め わかめの和え物 杏仁豆腐	世界の食文化に関心をもとう(食文化)							736
		豚肉 牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たけのこ しめじ もやし はくさい キャベツ	にんにく たまねぎ きくらげ キャベツ	米 砂糖 さつまいも 杏仁豆腐 (個装)	ごま油	しょうゆ 中華スープの素 オイスターソース	酢 しょうゆ	26.9
○	3 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 肉じゃが 花切大根のごま和え	主食・主菜・副菜を確かめながら食べよう(心身の健康)							696
		牛肉 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ 花切り大根	もやし	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま	しょうゆ		25.7
○	4 (木)	今日のめあて(食育の観点) 五目ごはん 牛乳 鮭フライ ひじきの和え物 ロースト黒豆	よく噛んで食事をする習慣をつけよう(心身の健康)							723
		鶏肉 ちくわ 油揚げ 鮭フライ ロースト黒豆 (個装)	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう キャベツ	干しいたけ とうもろこし	米 こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 塩	だしのもと 酢
○	5 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 里芋入り寄せ鍋 おかか和え	「おかか和え」の名前の由来を知ろう(食文化)							703
		合鴨入りボール かまぼこ 焼き豆腐 糸かつお	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい もやし	白ねぎ きゅうり	米 さといも 春雨 砂糖	ごま	しょうゆ	だしのもと
○	8 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 ハンバーグ 白菜サラダ コンソメスープ	旬の冬野菜を味わって食べよう(食品を選択する能力)							742
		ハンバーグ ウィンナー	牛乳	にんじん こまつな パセリ	はくさい だいこん しめじ	とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも 砂糖	オリブオイル	しょうゆ 塩 酢	スープストック こしょう
○	9 (火)	今日のめあて(食育の観点) かやくうどん 牛乳 かき揚げ お浸し	「かやくうどん」の具材を残さず食べよう(心身の健康)							818
		鶏肉 かまぼこ 糸かつお	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ 干しいたけ	もやし かき揚げ	うどん さといも 砂糖	油	しょうゆ 塩 だしけずり	だしのもと だしこんぶ
○	10 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ 浅漬け スイートポテト	和食のよさを知らずで食べよう(食文化)							736
		鶏肉 厚揚げ 中味噌	牛乳	にんじん	はくさい だいこん 白ねぎ きゅうり	しょうが しめじ キャベツ きゅうり漬け	米 こんにやく スイートポテト (個装)		しょうゆ	だしのもと
○	11 (木)	今日のめあて(食育の観点) ポークカレーライス 牛乳 ツナサラダ	手洗いのポイントを知り上手に手を洗おう(心身の健康)							769
		豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん レモン果汁	グリーンピース とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖	オリブオイル	カレー粉 ウスターソース スープストック しょうゆ	酢
○	12 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鯖の照り焼きだれ キャベツの和え物 豆腐の味噌汁	薄味でおいしい料理の工夫について知ろう(心身の健康)							745
		鯖 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり もやし だいこん	キャベツ ごぼう	米 砂糖 片栗粉 さといも	ごま	しょうゆ 酢 だしこんぶ	だしけずり だしのもと
○	15 (月)	今日のめあて(食育の観点) ピラフ 牛乳 コロッケ ごぼうサラダ ミルクココア	「食品ロス」について知り残さず食べよう(社会性)(感謝の心)							700
		ベーコン ささみ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース ごぼう	マッシュルーム とうもろこし キャベツ	米 砂糖 野菜コロッケ ミルクココア (個装)	油 ごま オリブオイル	チキンスープ 野菜ブイオン しょうゆ	塩 こしょう 酢
○	16 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 麻婆豆腐 もやしの和え物	もやしの栄養を知りすんで食べよう(食品を選択する能力)							745
		豆腐 豚肉 豚レバー 赤味噌	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ 干しいたけ もやし	にんにく たけのこ キャベツ	米 砂糖		オイスターソース しょうゆ トウバンジャン	酢
○	17 (水)	今日のめあて(食育の観点) 麦ごはん 牛乳 鯖の味噌だれ きゅうりのゆかり和え けんちん汁	「けんちん汁」について知ろう(食文化)							822
		鯖 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり とうもろこし ごぼう	もやし だいこん	米 麦 さつまいも 砂糖		ゆかり だしのもと だしこんぶ	しょうゆ 塩 だしけずり
○	18 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 かぼちゃの鶏そぼろ煮 大根の柚子香和え	「冬至」にちなんだ献立を味わおう(食文化)							710
		鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	だいこん ゆず果汁	米 じゃがいも 砂糖		しょうゆ 酢	だしのもと
○	19 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 おでん 白菜の甘酢和え 小魚アーモンド	「食育の日」について知り感謝して食べよう(感謝の心)							711
		豚肉 ちくわ 厚揚げ	牛乳 昆布 小魚アーモンド (個装)	にんじん さやいんげん	だいこん とうもろこし	はくさい	米 こんにやく 砂糖	ごま	しょうゆ 酢	だしのもと
○	22 (月)	今日のめあて(食育の観点) 総社ドッグ 牛乳 ポトフ クリスマスケーキ(チョコ)	友達や先生と楽しく食事をしよう(社会性)							846
		ウィンナー 豚肉 ベーコン 赤味噌	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ	なす かぶ	パン 砂糖 じゃがいも クリスマスケーキ (チョコ)(個装)		スープストック ウスターソース カレー粉	塩 こしょう しょうゆ
○	23 (火)	今日のめあて(食育の観点) 五目ラーメン 牛乳 春巻き 中華和え	にんじんの栄養について知ろう(心身の健康)(食品を選択する能力)							738
		豚肉 なると 春巻き	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ にんにく もやし	とうもろこし しょうが だいこん	中華麺 砂糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ 中華スープの素 チキンスープ 塩 こしょう	酢
○	24 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 すき焼き ブロッコリーの和え物	規則正しい食生活で冬休みを健康に過ごそう(食事の重要性)(心身の健康)							699
		牛肉 ハム 焼き豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい 白ねぎ	ごぼう えのきたけ キャベツ	米 こんにやく 砂糖		しょうゆ 酢	
今月の 地場 産物	総社 市産	にんじん・はくさい キャベツ・だいこん しょうが・きくらげ	岡山 県産	米・麦・牛乳・にんにく マッシュルーム ねぎ・もやし ロースト黒豆	※ アレルギー対応食品は、■ で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。			今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	743 kcal 28.9 g