



令和7年度

12月 予定献立表



習志野市立第一中学校



日 に ち	曜 日	献立名	お知らせ 行事 その他	材料名						栄養価			
				主に体の組織をつくるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		エネルギー (kcal)	脂質(g)		
1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)						
1 月	月	発芽玄米ごはん もやしとにらのナムル	タッカルビ かぼちゃプリン	わかめのスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ しらす	人参 小松菜 ピーマン にら かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 もやし アップルピューレ	米 発芽玄米 砂糖 さつまいも 濃粉 水あめ	油 ごま ごま油	804	20.5	
										32.8	2.7		
2 火	火	ごはん 小松菜のマヨネーズ和え	魚の煮付け おさつチップス	豚汁	赤魚 豚肉 生揚げ ツナ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく 生姜 どうもろこし	米 砂糖 さつまいも じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	887	26.0	
										39.5	3.3		
3 水	水	ごはん パリパリきゅうり	ルーローハン チーズ	あんかけ卵スープ	鶏肉 豚肉 うずら卵 鶏卵 豆腐	牛乳 チーズ	人参 青梗菜 小松菜	きゅうり 生姜 長ねぎ 玉ねぎ きくらげ 干椎茸	米 砂糖 濃粉	油 ごま ごま油	778	26.7	
										29	2.8		
4 木	木	なめたけごはん 磯辺和え	ほつけの文化干し 大豆とポテトのり塩揚げ	味噌汁 ミルメーク	油揚げ 生揚げほつけ 大豆	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜	大根 なめ茸 こんにゃく	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも ミルメーク	油	824	24.0	
										33.7	2.8		
5 金	金	ココア揚げパン フレンチサラダりんごソース	きのこのフリータータ	大豆のボストン風煮	鶏卵 大豆 豚肉 かんぱち ウインナー	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ エリンギ セロリ マッシュルーム とうもろこし きゅうり アップルピューレ	コッペパン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	油 生クリーム	880	30.3	
										33.1	3.2		
8 月	月	発芽玄米ごはん こんにゃくサラダ	大根カレー ヨーグルト	ししゃものごまフライ	豚肉	牛乳 ししゃも 海藻ミックス ヨーグルト	人参 グリンピース	きゅうり キャベツ こんにゃく 玉ねぎ 大根 しめじ 生姜 にんにく 野菜ジュース アップルピューレ	米 発芽玄米 砂糖 じやがいも パン粉 薄力粉	油 ごま	829	23.8	
										26	2.8		
9 火	火	発芽玄米ごはん のり和え	鯖のごまだれ焼き 紅まどんな(かんきつ)	もずくと冬野菜のほかほか汁	「天草」と「南香」のかけあわせ。ミカンの甘さとオレンジの香りをあわせもち、甘い果汁がたっぷりつまっている。果肉がブルブルでゼリーのような食感が特徴。	さば 鶏卵	牛乳 のり	人参 小松菜	白菜 えのき もずく 生姜 長ねぎ 紅まどんな	米 発芽玄米 砂糖 三温糖 濃粉	油 ごま	777	23.4
										35.1	2.9		
10 水	水	鶏肉と小松菜のスパゲティ バナナマフィン	ししゃもの香り揚げ	ひじきのマリネ	鶏肉 鶏卵	牛乳 ししゃも ひじき	小松菜	玉ねぎ きゅうり しめじ キャベツ にんにく バナナ	パスタ 濃粉 薄力粉 砂糖	油 バター チョコレート	765	29.5	
										30.7	3.0		
11 木	木	発芽玄米ごはん 梅おかか和え	あじみそフライ みはや(かんきつ)	親子煮	濃い紅色で、高糖度と低酸味が特徴。見た目の美しさの美」と成熟の早さ「早」から「みはや」と名づけられた。	あじ 鶏卵 高野豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳 鰹節	人参 グリンピース ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく もやし 干椎茸 梅びしお みはや	米 発芽玄米 砂糖 薄力粉 パン粉	油	829	25.5
										34.1	2.9		
12 金	金	発芽玄米ごはん 切干し大根の煮物	豚肉のガーリックポン酢 ヨーグルト	八宝味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ さつま揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	大根 長ねぎ にんにく 生姜 大根 ゆず 切干大根	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも	油	872	26.1	
										35.6	2.8		
15 月	月	ミートドリア ままかりフライ	レンズ豆のスープ アセロラゼリー	人参サラダ	3年生給食なし	大豆 豆乳 レンズ豆 白いんげん豆 豚肉 ワインナー ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク ままかり あおさ	人参 トマト パセリ	キャベツ にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ エリンギ きゅうり	米 砂糖 薄力粉 パン粉 ゼリー	油 バター ごま	911	32.4
										34.9	3.1		
16 火	火	コロッケサンドパン りんご	クリームシチュー	海藻とツナのサラダ	3年生給食なし	ベーコン ツナ 白いんげん豆	牛乳 海藻ミックス	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし りんご	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター ごま油	795	27.4
										26.9	3.2		
17 水	水	ごはん 納豆和え	じゃこと大葉の卵焼き 納豆和え	ごま肉じゃが	鶏卵 豚肉 納豆	牛乳 しらす 鰹節	人参 しそ 枝豆 ほうれん草	長ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ こんにゃく	米 砂糖 三温糖 濃粉 じゃがいも	油 ごま	832	22.3	
										32.5	2.3		
18 木	木	発芽玄米ごはん ごまマヨネーズサラダ	さくさくサーモンフライ フルーツポンチ	五目スープ	鮭 鶏卵 ホタテ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	もやし 干椎茸 長ねぎ キャベツ パイナップル 黄桃	米 発芽玄米 砂糖 濃粉 ゼリー	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	808	30.6	
										31.2	2.0		
19 金	金	ごはん ゆず香和え	ぶりの照焼 大学かぼちゃ	けんちん汁	冬至献立 1年で最も昼が短く夜が長い日。「ん」のつくものをお供する「運盛り」という風習があり、冬至の日は「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がるといわれている。なんさん(かぼちゃ)、こんにゃく、にんじん、だいこんが給食に登場。たくさん食べてみんなで運を盛ろう。	ぶり 豆腐	牛乳	人参	生姜 長ねぎ 白菜 こんにゃく ごぼう キャベツ 大根 ゆず	米 砂糖 水あめ	油	803	23.9
										32.3	2.6		
22 月	月	カレーピラフ ブロッコリーとロマネスクのサラダ	クリスピーチキン	星のマカロニスープ	2025年最後の給食 今年も給食を楽しんでくれてありがとう	ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 グリンピース ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ どうもろこし マッシュルーム キャベツ ロマネスク きゅうり	米 砂糖 濃粉 米粉 水あめ 米粉マカロニ じやがいも コーンフレーク	油	860	25.0
										33.7	3.1		

※ 都合により献立内容が変更となる場合もありますので御了承ください。

※ 献立表をご確認のうえ、必要なもの(箸・スプーン・フォーク)をお持ちください。

※ 牛乳は毎日きます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
平均	830	15.7	28.2	2.8
基準値	830	13~20	20~30	2.5 未満