





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 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 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
1	月	発芽玄米ごはん	タッカルビ	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 アップルピュール	米 発芽玄米 砂糖 さつまいも 澱粉 水あめ	油 ごま ごま油	804	20.5
		もやしとにらのナムル	かぼちゃプリン									32.8	2.7
2	火	ごはん	魚の煮付け	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 とうもろこし	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
		小松菜のマヨネーズ和え	おさつチップス									39.5	3.3
3	水	ごはん	ルーローハン	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 澱粉	油 ごま ごま油	778	26.7
		パリパリきゅうり	チーズ									29	2.8
4	木	なめたけごはん	ほっけの文化干し	味噌汁		油揚げ 生揚げほっけ 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
		磯辺和え	大豆とポテののり塩揚げ	ミルメーク								33.7	2.8
5	金	ココア揚げパン	きのこのフリタータ	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 アップルピュール	コッパパン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	油 生クリーム	880	30.3
		フレンチサラダりんごソース										33.1	3.2
8	月	発芽玄米ごはん	大根カレー	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 アップルピュール	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも パン粉 薄力粉	油 ごま	829	23.8
		こんにゃくサラダ	ヨーグルト									26	2.8
9	火	発芽玄米ごはん	鯖のごまだれ焼き	もずくと冬野菜のほかほか汁	紅まどんな 「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。果肉がプルプ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 澱粉	油 ごま	777	23.4
		のり和え	紅まどんな(かんきつ)									35.1	2.9
10	水	鶏肉と小松菜のスパゲティ	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 澱粉 薄力粉 砂糖	油 バター チョコレート	765	29.5
		バナナマフィン										30.7	3.0
11	木	発芽玄米ごはん	あじみそフライ	親子煮	みはやみかん 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 鯉節	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
		梅おかか和え	みはや(かんきつ)									34.1	2.9
12	金	発芽玄米ごはん	豚肉のガーリックボン酢	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
		切干し大根の煮物	ヨーグルト									35.6	2.8
15	月	ミートドリア	レンズ豆のスープ	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 ウインナー 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
		ままかりフライ	アセロラゼリー									34.9	3.1
16	火	コロツケサンドパン	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	コッパパン 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター ごま ごま油	795	27.4
		りんご										26.9	3.2
17	水	ごはん	じゃこと大葉の卵焼き	ごま肉じゃが		鶏卵 豚肉 納豆	牛乳 しらす 鯉節	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 澱粉 じゃがいも	油 ごま	832	22.3
		納豆和え										32.5	2.3
18	木	発芽玄米ごはん	さくさくサーモンフライ	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 バイナッブル 黄桃	米 発芽玄米 砂糖 澱粉 ゼリー	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	808	30.6
		ごまマヨネーズサラダ	フルーツポンチ									31.2	2.0
19	金	ごはん	ぶりの照焼	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 をお供えする「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氣が上がると いわれている。なんさん(かぼちゃ)、こんにゃく、 にんじん、だいごんが給食に登場。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
		ゆず香和え 	大学かぼちゃ 									32.3	2.6
22	月	カレーピラフ	クリスピーチキン	星のマカロニスープ	2025年最後の給食 今年も給食を楽しみにしてくれてありがとう	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 とうもろこし マッシュルーム キャベツ ロマネスコ きゅうり	米 砂糖 澱粉 米粉 水あめ 米粉マカロニ じゃがいも コーンフレーク	油	860	25.0
		ブロッコリーとロマネスコのサラダ	お楽しみデザート									33.7	3.1

※ 都合により献立内容が変更となる場合が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。  
※ 牛乳は毎日つきます。

	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

★給食費の引き落とし  
6回目 12月1日 (月)  
7回目 12月29日 (月)  
1,2年生 6,935円 3年生 6,205円  
口座の残高の確認をよろしくお願いいたします。

2025年の給食も残り16回。食べたいものだけでなく、苦手な食材にも挑戦し、バランスの良い食事をとることができましたか。寒い冬を元気に乗り切るためには、様々な食品から栄養素をとることが大切です。特に旬の食べ物はその時期に必要な栄養素がたくさん詰まっているといわれています。冬は国産のかんきつ類が旬を迎えるため、「みはや」「紅まどんな」といった12月にしか出回らないオレンジも登場します。また、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかずに冬を過ごせるといわれていることから、19日の冬至献立には、「大学かぼちゃ」をつくります。おいしく楽しく給食を食べて、この冬を元気に過ごしましょう。

