

令和7年 12月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

	日付	献立名	エネルギー (kcal)		主な材料					
			たんぱく質(g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
			小学校 中学年	中学校	1 群：魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2 群：牛乳・ 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
丹波の味 丹波大納言小豆	1(月)	ゆうきまい ぎゅうにゅう おやこに 有機米のごはん 牛乳 親子煮 ちぐさ あ かんこく 干草和え 韓国のり	609kcal 26.8g	725kcal 31.7g	とりにく こうやどうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	
	2(火)	たんばだいながんあずき ゆうきまい ぎゅうにゅう 旬 丹波大納言小豆ごはん (有機米) 牛乳 白ねぎ とんじる さわら ゆうあんや あ 豚汁 鯖の柚庵焼き かつお和え	621kcal 33.5g	737kcal 39.7g	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし しろねぎ ゆず キャベツ	こめ あずき さといも でんぶん さとう	
お誕生日	3(水)	ゆうきまい すく ぎゅうにゅう 旬 わかめごはん (有機米) (少なめ) 牛乳 旬 ふゆ やさい に だいこん はくさい 冬野菜のスープ煮 コールスローサラダ あ ミニきなこ揚げパン	652kcal 19.8g	742kcal 22.1g	チキンフランク きなこ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ だいこん はくさい キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう コッパパン	あぶら
こつこつ かむかむ	4(木)	ゆうきまい ぎゅうにゅう いも しる 有機米のごはん 牛乳 さつま芋のみそ汁 や しょうちゅう び ぶたにく き ぼ だいこん いた 焼きししゃも (小中 2尾) 豚肉と切り干し大根の炒めナムル	611kcal 25.3g	717kcal 28.7g	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん あおねぎ にら	たまねぎ もやし きりぼしだいこん	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら ごま
	5(金)	ゆうきまい ぎゅうにゅう とうふ じる 有機米のごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 とりにく くき 鶏肉のケチャップからめ 茎わかめサラダ	663kcal 30.8g	793kcal 36.8g	かまぼこ とうふ とりにく レバー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら
旬 だいこん	8(月)	ゆうきまい ぎゅうにゅう 有機米のごはん 牛乳 おでん てづく 手作りひじきふりかけ キャベツとビーフンのサラダ	627kcal 25.0g	749kcal 29.5g	あつあげ さかなすりみ ちくわ うずらたまご かつおぶし チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう ビーフン	ごま あぶら
旬 だいこん れんこん	9(火)	ゆうきまい ぎゅうにゅう じる こつこつ しょうがごはん (有機米) 牛乳 みぞれ汁 しょう ちゅう び いた わかさぎフライ (小2 中3尾) 炒めなます	603kcal 23.8g	724kcal 28.5g	あぶらあげ かまぼこ とうふ とりにく	こんぶ ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん あおねぎ	しょうが ぶなしめじ だいこん れんこん ごぼう こんにやく	こめ でんぶん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま
旬 みかん	10(水)	ゆうきまい ぎゅうにゅう はくさいに 旬 有機米のごはん 牛乳 白菜煮 こまつな あ もの くだもの 小松菜とツナの和え物 果物(みかん)	633kcal 25.3g	744kcal 29.7g	ぶたにく さかなすりみ あつあげ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しろねぎ キャベツ みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら
千葉県の味 さんが焼き	11(木)	ゆうきまい ぎゅうにゅう はるさめ こつこつ 有機米のごはん 牛乳 春雨スープ あじ や 鰯のさんが焼き ゆばサラダ	632kcal 21.4g	784kcal 26.4g	ベーコン あじ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ きゅうり キャベツ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
旬 だいこん れんこん カリフラワー ごぼう まめまめ	12(金)	ふゆ やさい むぎ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 冬野菜カレー (麦ごはん (有機米)) 牛乳 ごぼうサラダ マヨネーズ風ドレッシング	600kcal 20.1g	715kcal 23.4g	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ れんこん だいこん カリフラワー ごぼう きゅうり	こめ おおむぎ さとう	あぶら マヨネーズ ふう ドレッシング
クリスマス (12/25)	15(月)	ゆうきまい ぎゅうにゅう とうふ しる 旬 有機米のごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 なっとう あ さい さつまいも 白ねぎ 納豆のかき揚げ チンゲン菜ともやしの和え物	638kcal 22.5g	762kcal 26.4g	とうふ あぶらあげ みそ なっとう ちくわ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ もやし	こめ さつまいも こめこ でんぶん さとう	あぶら
	16(火)	ゆうきまい ぎゅうにゅう やさい 旬 ピラフ (有機米) 牛乳 野菜スープ き もみの木ハンバーグ こんにやくサラダ クリスマスケーキ (ストロベリー)	629kcal 22.8g	752kcal 27.9g	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム はくさい だいこん こんにやく キャベツ コーン	こめ さとう クリスマスケーキ	あぶら ごまあぶら
かむかむ	17(水)	ゆうきまい ぎゅうにゅう じる 旬 有機米のごはん 牛乳 いものこ汁 旬 ガーリックチキン きんぴらごぼう さといも だいこん 白ねぎ ごぼう	614kcal 30.2g	732kcal 36.0g	あぶらあげ みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しいたけ だいこん たまねぎ しろねぎ にんにく ごぼう こんにやく	こめ さといも さとう	あぶら ごま
食育の日 (19日)	18(木)	ゆうきまい ぎゅうにゅう よしのじる 旬 有機米のごはん 牛乳 吉野汁 さば しおや あか あ 鯖の塩焼き 赤じそ和え	628kcal 27.5g	742kcal 32.2g	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな あかじそ	ぶなしめじ たまねぎ ごぼう はくさい	こめ でんぶん	
丹波の味 まめまめ	19(金)	ゆうきまい ぎゅうにゅう なべ はくさい 旬 有機米のごはん 牛乳 キムチ鍋 や しょう ちゅう こ たんぱくろだいず だいこん 白ねぎ 焼きしゅうまい (小2 中3個) 丹波黒大豆サラダ	616kcal 26.7g	752kcal 32.7g	ぶたにく やきどうふ チキンハム くらだいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	にんにく しょうが はくさい だいこん えのきたけ しろねぎ キャベツ たまねぎ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら
丹波黒大豆 冬至 かぼちゃ ゆず	22(月)	すく ぎゅうにゅう 旬 ごはん (少なめ) 牛乳 ほうとうどん ちくわ いそべ あ はくさい あ 竹輪の磯辺揚げ 白菜のゆず和え	617kcal 21.5g	720kcal 24.5g	ぶたにく みそ ちくわ チキンハム	ぎゅうにゅう あおさ	かぼちゃ チンゲンサイ	だいこん たまねぎ しろねぎ はくさい ゆず	こめ ほうとうどん さとう こむぎこ	あぶら
	23(火)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 わかめスープ この お お好みつくね チンゲン菜ともやしのごま和え	600kcal 20.4g	715kcal 23.8g	ベーコン とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ コーン もやし キャベツ	こめ さとう	ごま ごまあぶら
学校給食摂取基準			650 21~33	830 27~42	＊ 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。					

今月の地場野菜

丹波大納言小豆 丹波黒大豆 大根 人蔘 さつまいも 里いも 白ねぎ 青ねぎ 白菜

給食アンケート結果発表！

中学3年生のみなさんに、主食(ごはん・めん料理)、主菜(肉料理・魚料理・魚の種類)、副菜(炒め物・煮物・和え物)、汁物(汁物・煮物)、デザート(の部門ごとに、5～11個のメニューから1～2個つずつ、食べたいメニューを選んでもらいました。特に人気のあったメニューを中心に、12～3月の献立に取り入れる予定です。(🌸:12月 🌸:1月 🌸:2月 🌸:3月)

ご協力ありがとうございました！

● 主食

- ▷ ごはん
- 1位 キムチごはん 🌸
2位 じゅうしい 🌸
3位 ビビンバ*

● 主菜

- ▷ 肉料理
- 1位 ヤンニョムチキン 🌸
2位 鶏肉のからあげ 🌸
3位 鶏肉のスタミナ焼き*

- ▷ めん料理
- 1位 ジャーチャーめん 🌸
2位 焼きそば*
3位 カレーうどん 🌸

- ▷ 魚料理
- 1位 魚の照り焼き* 🌸
2位 魚のフライ 🌸
3位 魚のしょうが焼き 🌸

- 汁物・煮物
- 1位 キムチ汁*
2位 豚汁 🌸*
3位 シチュー 🌸

● 副菜

- 1位 ポテトサラダ 🌸
2位 春雨サラダ*
3位 海藻サラダ 🌸

● デザート

- 1位 フルーツポンチ*
2位 米粉クレープ 🌸
3位 ゼリー 🌸

● その他

- 1位 揚げパン 🌸
2位 カレー 🌸* 🌸 🌸
3位 ケーキ 🌸

2日(火)の丹波大納言小豆ごはんには、丹波大納言小豆ブランド戦略会議(行政、JA、生産者などで構成する団体)から提供いただいた、丹波市を代表する農産物である丹波大納言小豆を使用する予定です。