

令和7年12月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料							栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他		
		(1群) 魚 肉 鶏卵 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 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂			
1日 (月)	郷土の偉人「間宮林蔵」を紹介します。間宮林蔵は、18世紀後半にこの地に生まれ育ち、江戸に出て、北方で活躍した大探検家、測量家です。間宮海峡は林蔵が発見しました。林蔵鍋は、林蔵が好きだった鮭と地元 の野菜を使ったみそ味の鍋風汁ものです。みなさんは、市内にある間宮林蔵記念館に行ったことがありますか？間宮林蔵のことがくわしく学べます。ぜひご家族でおでかけください。									731 (kcal) 2.2 (g)
	金芽米ご飯	<div>鶏とほろと たまごのあえものを ごはんのにのせて 食べましょう。</div>					米 麦			
	牛乳			牛乳						
	鶏そぼろ丼の具（鶏そぼろ）		鶏肉 大豆 みそ			しょうが	砂糖	油	酒 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	
	鶏そぼろ丼の具 （たまごのあえもの）		鶏卵		にんじん	枝豆	砂糖 でん粉	油	食塩	
林蔵鍋	鮭 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	大根 白菜 こんにゃく ごぼう 干ししいたけ	里芋			酒		
2日 (火)	ソフト麺					小麦粉		食塩	701 3.8	
	牛乳		牛乳							
	えびしゅうまい（3）	太刀魚 すけとうだら えび 鶏卵 大豆粉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	豚脂	食塩		
	キャベツのおかかあえ	かつお節	かつお骨	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖		しょうゆ 酢 食塩		
	肉みそうどん汁	鶏肉 みそ		にんじん にら	しょうが にんにく もやし ねぎ きくらげ		油 ごま油	酒 中華スープ がらスープ オイスターソース こしょう トウバンジャン しょうゆ テンメンジャン		
3日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			796 2.6	
	牛乳		牛乳							
	チキンナゲット（2）	鶏肉 おから 大豆				パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 クラッカー粉 とうもろこし粉	油	食塩		
	フルーツミックスゼリー				もも パインアップル りんご	砂糖 水あめ		緑茶		
	ボークカレー	豚肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご パパイア レーズン	じゃが芋 砂糖 小麦粉	油	カレールウ 食塩 ローレル こしょう ソース		
4日 (木)	金芽米ご飯					米 麦			729 2.9	
	牛乳		牛乳							
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく たけのこ	砂糖 でん粉	油 ごま油	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン がらスープ		
	切り干し大根と海藻のサラダ		わかめ 茎わかめ つのまた 杉のり しらす干し 昆布	にんじん	キャベツ 切り干し大根 とうもろこし	水あめ 砂糖	油 ごま ごま油	食塩 酢 しょうゆ		
	豆乳ごまスープ	鶏肉 みそ 豆乳		チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし ねぎ きくらげ		油 ごま ごま油	酒 中華スープ がらスープ 食塩 こしょう		
5日 (金)	金芽米ご飯 ふりかけ	さば節 あじ節 いわし節 かつお節	青のり のり	かぼちゃ		米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 水あめ	ごま	食塩 しょうゆ みりん	718 2.8	
	牛乳		牛乳							
	揚げぎょうざ（3）	鶏肉 大豆			キャベツ にんにく しょうが	じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま油 油 豚脂	しょうゆ 食塩 こしょう		
	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし		油	食塩 しょうゆ 酢		
	じゃが芋のみそ汁	生揚げ みそ かつお節	わかめ かたくちいわし		キャベツ えのきたけ	じゃが芋				
8日 (月)	金芽米ご飯					米 麦			743 2.2	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 大豆			玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 砂糖	油 豚脂	しょうゆ 食塩 ワイン こしょう デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ソース		
	りっちゃんのサラダ	ハム かつお節	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 食塩 酢		
	野菜スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	じゃが芋	油	コンソメ がらスープ しょうゆ ローレル 食塩 こしょう		
9日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			709 2.3	
	牛乳		牛乳							
	たらの竜田揚げ	すけとうだら			しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒		
	ひじきと大豆の煮物	大豆 ちくわ 油揚げ かつお節	ひじき	にんじん		三温糖		しょうゆ みりん		
	たまごのにらのみそ汁	鶏卵 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にら にんじん	キャベツ えのきたけ	でん粉				
10日 (水)	－陽光台小学校リクエスト献立－ 金芽米ご飯					米 麦			788 2.5	
	牛乳		牛乳							
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油	しょうゆ 酒		
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	白菜 もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
	春雨スープ	鶏肉 なんと		にら	しょうが もやし 白菜	春雨	油 ごま油	酒 中華スープ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ		
11日 (木)	金芽米ご飯					米 麦			826 2.4	
	牛乳		牛乳							
	コロッケ パックソース	大豆		にんじん	グリーンピース 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	こしょう 食塩 ソース		
	もやしときくらげのサラダ	鶏肉	寒天		もやし きくらげ 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ		ごま	食塩 パンパンジードレッシング		
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	じゃが芋	油			

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料							栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	
		(1群) 魚 肉 鶏卵 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 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
12日 (金)	コッペパン チョコクリーム		脱脂粉乳 練乳			小麦粉 砂糖 水あめ でん粉	マーガリン	食塩 カカオマス ココア	939 3.3
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン	豚肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆		トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ		油	ワイン ケチャップ 食塩 こしょう ソース ローレル チリパウダー	
	ブロッコリーサラダ	まぐろ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		油	食塩 イタリアンドレッシング	
	コーンクリームスープ	いんげん豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ミルクカルシウム		とうもろこし 玉ねぎ	小麦粉	油 バター	食塩 こしょう コンソメ	
15日 (月)	金芽米ご飯					米 麦			797 2.3
	牛乳		牛乳						
	いわしフライ バックソース	いわし				パン粉 小麦粉	油	ソース	
	キャベツと水菜のサラダ	鶏肉	寒天	にんじん 水菜	キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく	砂糖	ごま油	食塩 しょうゆ 酢	
	さつま汁	鶏肉 油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう ねぎ 白菜	さつま芋	油		
16日 (火)	金芽米ご飯	豚とほろとナムルを ごはんにのせて 食べましょう。				米 麦			723 2.1
	牛乳			牛乳					
	ビビンバの具 (豚そぼろ)	豚肉 大豆 みそ			しょうが にんにく たけのこ	砂糖	油	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 酒 みりん	
	ビビンバの具 (ナムル)			ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	
	たまごスープ	鶏肉 豆腐 鶏卵		チンゲンサイ	しょうが キャベツ きくらげ ねぎ	でん粉	油	がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
17日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			816 2.5
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	食塩 酒 しょうゆ みりん	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ	砂糖	ごま	酢 しょうゆ ごまドレッシング	
	市内産野菜のみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	大根 白菜 ねぎ しいたけ				
18日 (木)	金芽米ご飯					米 麦			704 2.1
	牛乳		牛乳						
	厚焼きたまご	鶏卵 かつお節	昆布			砂糖 でん粉	油	しょうゆ 食塩 酢	
	野菜のみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ		にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし きくらげ	砂糖 でん粉	ごま油	テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン がらスープ	
	白菜スープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	白菜 しめじ	じゃが芋	油	コンソメ がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう ローレル	
19日 (金)	―冬至献立― 金芽米ご飯					米 麦			790 2.2
	牛乳		牛乳						
	鮭の幽庵焼き	鮭			しょうが ゆず	砂糖 水あめ		しょうゆ みりん 食塩	
	小松菜のナムル	ハム		小松菜 にんじん	もやし		ごま ごま油	しょうゆ	
	かぼちゃの豆乳みそ汁	鶏肉 生揚げ 豆乳 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん かぼちゃ 小松菜	大根 しめじ ねぎ		油		
	★かぼちゃプリン	鶏卵	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ		砂糖	油		
22日 (月)	ークリスマス献立ー コーンピラフ			赤ピーマン	とうもろこし グリンピース 玉ねぎ にんにく	米 麦 砂糖 とうもろこし粉	油	食塩 こしょう コンソメ	723 3.8
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の香草パン粉焼き	鶏肉		赤ピーマン	にんにく 黄ピーマン	パン粉	油	酒 食塩 唐辛子 パセリ マスタード ローズマリー	
	花野菜サラダ	ひよこ豆 まぐろ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		油	食塩 イタリアンドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ	マカロニ 砂糖	油	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう バジル ローレル	
	★クリスマスケーキ	豆乳			あんず	砂糖 米粉 水あめ でんぶん	油	ココア みりん 食塩	
23日 (火)	ソフト麺					小麦粉		食塩	753 2.6
	牛乳		牛乳						
	きびなごサクサク揚げ (2)	大豆	きびなご			小麦粉 砂糖 でん粉	油	食塩	
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油 ごま ごま油	食塩 酢 しょうゆ	
	きつね汁	油揚げ 鶏肉 なんと かつお節		にんじん	大根 白菜 しょうが ねぎ	三温糖	油	しょうゆ みりん 食塩	
24日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			774 3.0
	牛乳		牛乳						
	肉団子 (3)	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう 玉ねぎ れんこん ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉 水あめ	油	しょうゆ みりん 食塩 酢	
	チャブチェ	豚肉		にんじん にら ピーマン	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酒 がらスープ コチュジャン	
	みそキムチスープ	鶏肉 豆腐 みそ かつお節		にんじん にら	しょうが 白菜 ねぎ 大根 えのきたけ 玉ねぎ りんご にんにく	砂糖	油 ごま油	食塩 しょうゆ 唐辛子 中華スープ	

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。
※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申出ください。
※給食費は期限内に納めましょう。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

ー今月のつくばみらい市産ー

米 みそ さつまいも 里芋 キャベツ 水菜 しょうが にんじん にんにく ねぎ 白菜 しいたけ ほうれん草 ブロッコリー



みらいりんどう®