

令和7年 12月分献立表(中学校)

【寒さに負けない食事をしよう】

藤の花給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー(kcal)	メッセージ	
		体をつくるものとなるもの	2群 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・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			
1月	ご飯 牛乳 チャブチエ きゅうりときくらげのナムル 白菜キムチスープ	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 みそ	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質	740	韓国ではキムチやコチュジャンなど、辛みを活かした調味料や発酵食品を使うことで、多彩な味わいが楽しめる料理が生まれました。今日はスープにキムチを使いました。
	ご飯 牛乳 たらの青のリフライ 小松菜のなめたけ和え ふだま汁	牛乳 あおさ 小松菜 かまぼこ	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
	ご飯 牛乳 白玉うどん 牛乳 かきたまうどん ちくわの石垣揚げ(3コ) ひじきのおかか煮	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
2月	ご飯 牛乳 たらの青のリフライ 小松菜のなめたけ和え ふだま汁	牛乳 あおさ 小松菜 かまぼこ	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質	710	たらは、たんぱく質が豊富で脂質は少ない、ヘルシーな魚です。あっさりした上品な味わいが特徴で、フライやムニエルなどさまざまな調理方法で食べられます。
	ご飯 牛乳 白玉うどん 牛乳 かきたまうどん ちくわの石垣揚げ(3コ) ひじきのおかか煮	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
	ご飯 牛乳 ハンバーグのおろしソース 青菜のしらす和え さつま汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
3月	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 白菜とえのきのおひたし かぶといもものとろみ汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質	740	ちくわはたらなどの白身魚のすり身に塩、砂糖、卵白などを加えたものを、竹の棒に塗って蒸したもので、室町時代に誕生し、江戸時代に広まりました。
	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 白菜とえのきのおひたし かぶといもものとろみ汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 白菜とえのきのおひたし かぶといもものとろみ汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
4月	ご飯 牛乳 ハンバーグのおろしソース 青菜のしらす和え さつま汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質	754	しらすはいわしの稚魚で、カルシウムやたんぱく質が豊富に含まれており、丈夫な骨づくりに役立ちます。成長期の今、積極的に摂りたい食材です。
	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 白菜とえのきのおひたし かぶといもものとろみ汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 白菜とえのきのおひたし かぶといもものとろみ汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
5月	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 白菜とえのきのおひたし かぶといもものとろみ汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質	730	大雪は、二十四節気のひとつで、その名通り、平地にも本格的な雪が降り積もり始める時期を指します。冬においしいぶりや、体の温まるとろみ汁を味わいましょう。
	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 白菜とえのきのおひたし かぶといもものとろみ汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 白菜とえのきのおひたし かぶといもものとろみ汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
6月	ご飯 牛乳 いかと里いもの煮物 ほうれん草のよごし いとこ汁 富山県の日 なしぜり	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質	740	富山県では、新鮮な海産物や山の幸を活かした郷土料理が発展しました。冬は豪雪となる地域が多く、作物がとれないため、冬を越すための保存食や、冬でもとれる根菜を使った料理が受け継がれました。
	ご飯 牛乳 いかと里いもの煮物 ほうれん草のよごし いとこ汁 富山県の日 なしぜり	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
	ご飯 牛乳 いかと里いもの煮物 ほうれん草のよごし いとこ汁 富山県の日 なしぜり	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
7月	ご飯 牛乳 さばの銀紙焼き 山いもの赤じそ和え えびしんじょのすまし汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質	713	山芋には春掘りと秋掘りがあります。秋掘りは葉が枯れて土の中で完熟したものを11月下旬頃から12月頃にかけて収穫します。今日はさっぱりしたしそで和えました。
	ご飯 牛乳 さばの銀紙焼き 山いもの赤じそ和え えびしんじょのすまし汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
	ご飯 牛乳 さばの銀紙焼き 山いもの赤じそ和え えびしんじょのすまし汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
8月	ご飯 牛乳 クロスロールパン 牛乳 ミートボールのクリーム煮 ピッティパンナ(スウェーデン風ベーコンボンボン)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質	909	今日はノーベル賞受賞式が行われるスウェーデンの献立です。スウェーデンは1年を通して気温が低く、寒い気候でも育ちやすい作物の栽培が普及しました。
	ご飯 牛乳 クロスロールパン 牛乳 ミートボールのクリーム煮 ピッティパンナ(スウェーデン風ベーコンボンボン)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
	ご飯 牛乳 クロスロールパン 牛乳 ミートボールのクリーム煮 ピッティパンナ(スウェーデン風ベーコンボンボン)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
9月	ご飯 牛乳 おから 炒り卵の花 豚汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質	828	おからは卵の花とも呼ばれ、大豆から豆腐を製造する際、豆乳をしぼった後に残るしぼりかです。食物繊維が豊富なため、腸内環境をよくします。
	ご飯 牛乳 おから 炒り卵の花 豚汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜 玉ねぎ	4群 その他の野菜・果物・きのこ きゅうり もやし きくらげ キャベツ 白菜キムチ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
	ご飯 牛乳 おから 炒り卵の花 豚汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質</td						