



12月 こんだて表(中学生)



令和7年度 茨川市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
1月	パックうどん	牛乳	たこ型たこ焼き ごまよごし カレーうどん汁	たこ とりにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし ●はくさい ●ねぎ えのきだけ こんにゃく	うどん こむぎこ さとう	ごま	757 30.6 3.5
2火	わかめごはん	牛乳	赤魚の白醬油焼き アレッタとツナの和えもの 豚汁	あかうお ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ●アレッタ	たまねぎ ●キャベツ ごぼう ●だいこん ●ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	765 36.8 2.9
3水	◆シュガー揚げパン	牛乳	焼きハム こんにゃくサラダ 白菜のクリーム煮	とりにく ハム	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ ●キャベツ ●はくさい きゅうり コーン しめじ こんにゃく	パン じゃがいも マカロニ さとう	あげあぶら あぶら ドレッシング	763 29.3 3.2
4木	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲肉だんご) こぎつねごはんの具 冬野菜のみそ汁	たまご とうふ とりにく だいす あぶらあげ こうやとうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう ●だいこん かぶ えだまめ ●ねぎ しょうが えのきだけ こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	859 38.3 3.0
5金	こめっこばん	ジョア (マスカット)	なすとトマトのグラタン シャーマンポテト コーンポタージュ	ウインナー ベーコン おから	ジョア 牛乳 あおのり	にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン なす にんにく エリンギ	パン じゃがいも	あぶら バター	858 27.1 3.4
8月	ごはん	牛乳	マスのみそバター焼き かみなりこんにゃく つみれ汁	マス とりにく ちくわ かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう ●だいこん ●ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん さといも さとう パンこ	ごまあぶら	782 37.7 2.5
9火	ごはん	牛乳	オムレツ(▲いかなゲット) 野菜のスープ煮 ハヤシソース	たまご とうふ ぶたにく だいす ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ ●キャベツ コーン グリンピース にんにく しめじ	ごはん じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	853 27.3 3.3
～世界の料理 アメリカ「ケイジャンチキン・ひよこ豆のサラダ・クラムチャウダー」～										
10水	食パン (りんごジャム)	牛乳	ケイジャンチキン ひよこ豆のサラダ クラムチャウダー	とりにく ベーコン あさり ひよこめ	牛乳	にんじん ブロッコリー あかピーマン パセリ	たまねぎ ●キャベツ コーン にんにく マッシュルーム	パン じゃがいも ジャム	オリーブあぶら ドレッシング	846 34.3 3.1
11木	ごはん	牛乳	白身魚のりごま揚げソースかけ 切り干し大根の含め煮 こしね汁	たら ぶたにく とうふ さつまあげ あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん いんげん ほうれんそう	●だいこん ごぼう ●ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら ごま	808 31.0 2.5
12金	バックラーメン	牛乳	肉味噌炒め 海藻サラダ 豆乳担々麺スープ	ぶたにく だいす さつまあげ とうにゅう	牛乳 かいそう	にんじん チンゲンサイ にら こねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり たけのこ コーン メンマ ●ねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	798 34.1 4.3
15月	ごはん	牛乳	棒餃子 塩ナムル 麻婆豆腐	ぶたにく とりにく とうふ だいす	牛乳	●にんじん にら	たまねぎ もやし ●だいこん きゅうり ●ねぎ ●キャベツ にんにく しょうが	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら ドレッシング	835 32.4 2.6
～愛媛県のお郷土料理「じゃこ天・いもたき」～										
16火	さくらごはん	牛乳	じゃこ天(▲豆腐の包み焼き) ぜんまいとれんこんの炒め煮 いもたき みかんゼリー	さかなすりみ たまご とりにく ちくわ あぶらあげ	牛乳	●にんじん いんげん	●はくさい ごぼう れんこん ●ねぎ ぜんまい ●しいたけ こんにゃく	ごはん さといも すいとん さとう ゼリー	あげあぶら あぶら ごまあぶら	814 25.0 4.4
17水	ココアパン	牛乳	ハムステーキ ブロッコリーサラダ 冬野菜のポトフ	とりにく ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ だいこん ●はくさい かぶ きゅうり コーン	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	827 35.3 2.7
18木	ごはん (のりふりかけ)	牛乳	子持ちししゃも磯辺フリッター(2個) ひじきの五目煮 おでん風煮	とりにく ししゃも とうふ あつあげ だいす ちくわ あぶらあげ いが	牛乳 ひじき こんぶ あおのり	●にんじん	●だいこん えだまめ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう こむぎこ	あぶら	746 28.6 2.9
19金	丸パン横切り	牛乳 (コーヒール牛乳のちひ)	フライドチキン ごぼうサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン かつおぶし	牛乳	●にんじん トマト	たまねぎ ●キャベツ ごぼう えだまめ にんにく	パン さとう じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	あげあぶら オリーブあぶら ドレッシング	848 35.2 2.7
～行事食 冬至～										
22月	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ ゆず風味和え 冬至汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳	●にんじん かぼちゃ	もやし ●キャベツ きゅうり ●だいこん ●はくさい ●ねぎ ゆず	ごはん じゃがいも	ドレッシング	822 34.1 2.7
～行事食 クリスマス～										
23火	ごはん	牛乳	イタリアンサラダ ビーフストロガノフ クリスマスチョコケーキ	きゅうり とうにゅう	牛乳	●にんじん ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ ●キャベツ コーン きゅうり にんにく しょうが グリンピース しめじ マッシュルーム	ごはん ケーキ	あぶら ドレッシング	837 23.4 2.9

●は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
※材料の都合で献立や食材が変わることがあります。
※郷土料理・世界の料理のメニューは太字になっています。

10日(水) 世界の料理 アメリカ
ケイジャンチキン・・・鶏肉にケイジャンスパイスを揉み込んで焼いた物
(ケイジャンスパイス:複数の香辛料をブレンドしたピリ辛のミックススパイス)



だいこん はくさい にんじん ねぎ
ほうれんそう

冬野菜は、免疫力を高める
効果があります。
おいしくいただきましょう。

〈アレッタ〉
ブロッコリーとケールを掛け合わせた日本発祥の
野菜で、冬が旬になります。