

[12月献立表]

2025年 12月

呉市立安浦中学校

日	献立	赤:体をつくるもとになる		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーのもとになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
1月	ごはん 牛乳 赤魚の煮付け 小松菜のアーモンド和え 元気汁	赤魚 かつお節 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんいりこ	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが きゃべつ とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ	米 三温糖 こんにゃく じゃがいも	アーモンド	647 30
2火	ポークカレー(ごはん) 牛乳 ひじきサラダ 豆乳プリン	豚肉 うずら卵 レンズ豆 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ きゃべつ きゅうり	米 じゃがいも 三温糖	油	773 29
3水	★郷土料理(福山市)★ うずみ(ごはん) 牛乳 くわいと野菜のチップス みかん	豆腐 えび 鶏肉	牛乳	にんじん 三つ葉 かぼちゃ	干しいたけ 大根 ごぼう ゆず くわい れんこん みかん	米 里芋 じゃがいも さつまいも	油	703 29
4木	★郷土料理(山形県)★ ごはん 牛乳 スズキの梅みそ焼き 納豆和え いも煮	スズキ みそ 納豆 牛肉	牛乳 ちりめんいりこ のり	青しそ 小松菜 にんじん	梅 きゃべつ 白ねぎ	米 三温糖 里芋 こんにゃく	油	654 33
5金	パン 牛乳 いちごジャム カルボナーラ ツナサラダ	ベーコン 卵 ツナ	牛乳 生クリーム ツナ	にんじん ほうれん草	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ 白菜 きゅうり とうもろこし	パン いちごジャム スパゲッティ 三温糖	油 バター	717 28
3年生は、弁当の日です。1・2年生のみ、給食があります。								
8月	ごはん 牛乳 えびと厚揚げのチリソース 五目ビーフン	えび 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン	玉ねぎ 干しいたけ 白ねぎ にんにく しょうが きゃべつ もやし きくらげ	米 三温糖 でんぶん ビーフン	ごま油 油	724 32
9火	ごはん 牛乳 チキンチキンれんこん なめこ汁 柿	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん 枝豆 なめこ 大根 玉ねぎ えのきたけ 柿	米 でんぶん 三温糖	油	793 30
10水	ごはん 牛乳 ししおこ(猪肉入りお好み焼き) もずく汁	猪肉 卵 かつお節 豆腐	牛乳 チーズ 青のり もずく	ねぎ にんじん	きゃべつ もやし 白菜キムチ 玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ	米 山いも 小麦粉		658 30
11木	スパイシーピラフ 牛乳 ハモのフィッシュ&チップス 冬野菜とお豆のポトフ	ウインナー ハモ 鶏肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ とうもろこし しめじ マッシュルーム 白菜 かぶ 大根	米 じゃがいも	バター 油	894 32
12金	ライス 牛乳 ビーフシチュー かぼちゃサラダ ヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり	米	油 マヨネーズ	794 27
15月	★クリスマスメニュー★ クロワッサン 飲むヨーグルト フライドチキン ポイルブロッコリー 豆乳コーンスープ 手作りブラウニー	鶏肉 豆乳 卵	ヨーグルト	ブロッコリー にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ とうもろこし	パン でんぶん チョコレート 三温糖 小麦粉	油 バター	804 26
16火	★郷土料理(呉市)★ ごはん 牛乳 呉の肉じゃが 12月のみそ汁【大根・ねぎ】	牛肉 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんいりこ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 えのきたけ 切干大根	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	ごま油	675 27
17水	★冬至メニュー★ ジャンボおにぎり 牛乳 (ごはん・焼きのり・梅びしお) 冬至うどん ほうれん草の白和え 大福	猪肉(ぼたん肉) 油揚げ 豆腐 かまぼこ	のり こんぶ 牛乳 わかめ	かぼちゃ(なんきん) にんじん ほうれん草	だいこん れんこん ごぼう(ごんぼう) 玉ねぎ	米 うどん こんにゃく 三温糖	ごま	770 28

*物資の都合上、献立内容を変更することがあります。

【給食費】 1・2年 300円×13日=3900円
3年 300円×12日=3600円

12月10日(水)に指定の口座より、引き落としします。残高の確認をお願いいたします。