

# 12月 学校給食献立表

~旬の食材~  
Chinese cabbage  
はくさい

令和7年12月  
石岡市立八郷学校給食センター

日 (曜)	献 立 名	主な材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を作 る食品		主に体の調子を整 える食品		主にエネルギーの もとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海さつ	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 油脂類		
1 (月)	ごはん					ごはん		644 24.4 2.2	
	牛乳		牛乳						
	あげしゅうまい(小2個、中職3個)	ぶた肉		たまねぎ	パン粉 でん粉	油			
	かいそうサラダ		海さつ	にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま		
2 (火)	とうふのちゅうかに	とうふ、とり肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース ほししいたけ しょうが	砂糖 でん粉	油 トウバンジヤン 中華スープ しょうゆ オイスターソース	835 30.5 2.8	
	コッペパン(ミルククリーム)					パン (ミルククリーム)			
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	たまご				砂糖			
3 (水)	チキンのトマトに	とり肉		にんじん トマト プロッコリー	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油 ケチャップ コンソメ ウスターソース 塩 こしょう	795 29.6 3.8	
	はるさめスープ	なると		こまつな にんじん	たまねぎ	春雨 でん粉	しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう		
	むぎごはん	【スタディーメニュー】 小学2年 国語 ～かさこじぞう～				ごはん むぎ			
	牛乳		牛乳						
4 (木)	たらのスタミナやき	たら				砂糖	みりん しょうゆ	605 27.5 2.2	
	ひじきのいために	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油 しょうゆ 和風だし		
	ゆうきだいこんとにくだんごの みどりしる	とり肉 生あげ みそ		にんじん	だいこん はくさい ねぎ	パン粉	煮干だし		
	あんかけうどん (ゆうきこめこのソフトめん)	とり肉 なると		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ ほししいたけ	ソフトめん 	かつおだし いりこだし 塩 昆布だし みりん しょうゆ		
5 (金)	牛乳		牛乳					614 23.7 3.3	
	ほうれんそうのツナあえ	ツナ		ほうれんそう	もやし		しょうゆ 醤		
	ミルクドーナツ	たまご	牛乳			小麦粉 砂糖	油		
	ごはん					ごはん			
8 (月)	*はっこう乳		はっこう乳					768 29.0 4.1	
	ぶりのさきょうやき	ぶり みそ				砂糖	みりん		
	こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま しょうゆ みりん		
	にくじやが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 しょうゆ 和風だし		
9 (火)	ゆうきまいのごはん	有機農業の日				ごはん 		769 32.0 2.9	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのてりやき	とり肉			しょうが	砂糖	しょうゆ みりん 酒		
	まめとツナのサラダ	ツナ 大豆			えだまめ キャベツ たまねぎ		パンバンジードレッシング		
10 (水)	ゆうきやさいのみどりしる	油あげ みそ		にんじん	はくさい かぶ ねぎ		かつおだし 昆布だし	633 27.4 2.1	
	ホットドッグ(コッペパン ウィンナー)	ワインナー			たまねぎ にんにく	パン 砂糖	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	牛乳		牛乳						
	こふきいも				じゃがいも えだまめ		油 塩 こしょう		
11 (木)	コーンクリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ とうもろこし		ポタージュスープの素 ベシャメルソース こしょう	626 30.0 4.0	
	ごはん	郷土料理 ～宮城県～				ごはん			
	牛乳		牛乳						
	いわしのうめに	いわし			うめ	砂糖	しょうゆ		
12 (金)	おかかマヨネーズあえ	かつおぶし		プロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし		マヨネーズ風調味料 しょうゆ	625 28.1 2.7	
	おくずがけ	油あげ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ	さといも しらたき ふ でん粉	ごま油 しょうゆ 塩 かつおだし		
	ミルクパン	脱脂粉乳				パン 砂糖	マーガリン		
	牛乳		牛乳						
13 (土)	ミートコロッケ(パックソース)	牛肉			たまねぎ 	じゃがいも 砂糖	油 (パックソース)	691 26.7 3.7	
	キャベツのサラダ	とり肉		にんじん			和風ドレッシング		
	ゆうきビーツのスープ	ベーコン		にんじん トマト プロッコリー	ビーツ たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう		
	むぎごはん					ごはん むぎ			
14 (日)	牛乳		牛乳					598 31.2 2.5	
	ぶたそぼろ	ぶた肉 大豆			ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油 しょうゆ こしょう トウバンジヤン		
	もやしのナムル			こまつな にんじん	もやし		ごま ごま油 しょうゆ		
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ		中華スープ しょうゆ チキンガラスープ		
15 (月)	ごはん					ごはん		631 32.1 2.8	
	牛乳		牛乳						
	* やさなつとう	なつとう					(タレ、からし)		
	ぶたにくのやさいいため	ぶた肉		にんじん 	にんにく たまねぎ えだまめ	ごま油	生姜焼きのタレ 酒 みりん		
16 (火)	ゆうきこまつなのみどりしる	とうふ、油あげ みそ		こまつな にんじん	ぶなしめじ	さといも	煮干だし	763 28.4 3.0	
	黒パン					パン 黒砂糖			
	牛乳		牛乳						
	ポトフ	ワインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも	しょうゆ スープスティック 塩 こしょう		
17 (水)	マカロニサラダ	ツナ		にんじん	えだまめ とうもろこし	マカロニ	酢 塩 こしょう マヨネーズ風調味料	598 28.4 3.0	
	いしおかのキウイフルーツ					キウイフルーツ			

日 (曜)	献 立 名	主な材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を作 る食品		主に体の調子を整 える食品		主にエネルギーの もとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	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 油脂類		
		ごはん <b>園部小リクエスト献立</b>	牛乳	さけ	きゅうり たまねぎ JAS キャベツ きゅうり	パン粉	油		
17 (水)	牛乳	牛乳						610 22.8 1.8	
	ひとくちサーモンカツ(小2個、中職3個)	さけ		きゅうり たまねぎ	パン粉	油		778 28.5 2.4	
	しおこんぶあえ	こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油			
	<b>ゆうきやさいのかきたまじる</b>	たまご とり肉 とうふ		<b>ほうれんそう</b>	だいこん たまねぎ	でん粉		かつおだし 昆布だし しょうゆ 塩	
18 (木)	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	にんにく たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし	中華めん	ごま 油	みそラーメンの素 チキンガラスープ	
	牛乳	牛乳						672 26.3 3.5	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう えだまめ		油	酢 こしょう ごまクリーミードレッシング	
	あんまん	小豆				小麦粉 砂糖			
19 (金)	チキンカレーライス (ごはん チキンカレー)	とり肉		にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	カレーフレーク カレールウ ケチャップ コンソメ	
	牛乳	牛乳						679 23.4 2.4	
	とうふのサラダ	とうふ	海そう		もやし きゅうり			和風ドレッシング	
	*ヨーグルト		ヨーグルト						
22 (月)	ごはん <b>冬至献立</b>					ごはん			
	牛乳	牛乳						655 24.7 2.0	
	さばのたつたあげ	さば				でん粉	油	788 28.5 2.5	
	ゆずふうみあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし とうもろこし				
23 (火)	しちうんじる	とり肉 油あげ		にんじん かぼちゃ ほうれんそう	だいこん れんこん	小麦粉		和風ゆずドレッシング	
	ミニコッペパン					パン			
	牛乳	牛乳						633 23.8 3.1	
	ナポリタン	ベーコン		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	
24 (水)	チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし			コーンクリーミードレッシング	
	こさかなアーモンド		いわし			砂糖	アーモンド ごま		
	ごはん <b>お楽しみ献立</b>					ごはん			
	牛乳	牛乳						607 22.3 2.0	
	もみのきハンバーグわふうソース	とり肉 ぶた肉			にんにく たまねぎ りんご	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩	
	カラフルサラダ			こまつな にんじん	キャベツ 黄バブリカ			イタリアンドレッシング	
	やさいスープ	とり肉		にんじん	はくさい たまねぎ			しょうゆ スープストック 塩 こしょう	
	*クリスマスケーキ	たまご	牛乳			砂糖 小麦粉	チョコレート		
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学校年(3、4年生)、中学生のものです。 *印は学校配達となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。								栄養基準値	
<今月の石岡市の食材>米、卵、小松菜、ほうれん草、長ねぎ、キャベツ、にんじん、フロッコリー、だいこん、はくさい、 キウイフルーツ、みそ								650 26.8 34.2 2.0 未満	
<今月の石岡市の農産物>米、短だいこん、だいこん、かぶ、にんじん、小松菜、ほうれん草、ピーマン、長ねぎ、はくさい								830 24.2 3.5 2.5 未満	

※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学校年(3、4年生)、中学生のものです。

\*印は学校配達となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。

<今月の石岡市の食材>米、卵、小松菜、ほうれん草、長ねぎ、キャベツ、にんじん、フロッコリー、だいこん、はくさい、  
キウイフルーツ、みそ

<今月の石岡市の農産物>米、短だいこん、だいこん、かぶ、にんじん、小松菜、ほうれん草、ピーマン、長ねぎ、はくさい



### ～スタディーメニュー・小2国語「かさこじぞう」・お地蔵さんが持ってきたてくれた食材～

おじいさんが町で売れないかった笠をお地蔵さんの頭にかぶせてあげると、夜にお地蔵さんがたくさんの食べ物を家まで持つて来てくれるという心あたたまるお話を。給食にはお地蔵さんが持つて来てくれた野菜をたっぷり使った心も体もポカポカ温まるみそ汁です。

## 給食センターだより 風邪予防の食事を知ろう

### 1 栄養バランスの良い食事を、 1日3回きちんと食べる。



### 2 野菜や果物でビタミン類を補給する。



### 3 体を温める冬野菜を積極的に食べる。



### 4 湯かい飲み物などで水分をとる。



### 5 外で元気に遊んで体力をつける。



### 6 夜更かしをせず、十分に睡眠をとり、生活のリズムをととのえる。

