

12月予定献立表

令和7年度
高岡市立南星中学校

日	曜	行事	献立名			食品名						栄養価	
			牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・デザート	赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
						魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質	
1	月		○	ごはん	豚肉のジャンロー ほうれん草のコーンあえ 味噌けんちん汁 ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 味噌	牛乳 人参	生姜 玉ねぎ キャベツ コーン ごぼう	米 砂糖 里芋 ゼリー	油	E 804 kcal P 34.8 g F 18.9 g		
2	火	3年間 ありがとう ランチ(3-2)	○	コッペ パン	星形ハンバーグ こんにゃくサラダ ポトフ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 人参	胡瓜 もやし コーン こんにゃく かぶ 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖	油 ごま	E 713 kcal P 30.6 g F 25.8 g		
3	水	3年間 ありがとう ランチ(3-1)	○	ごはん	フライ餃子 プロッコリーサラダ 中華風スープ	餃子 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 人参	コーン 玉ねぎ 椎茸 たけのこ	米 (小麦粉) 砂糖	油 ごま	E 808 kcal P 23.8 g F 27.1 g		
4	木		○	米粉入り パン	巣ごもり卵 フルーツあえ ワンタンスープ チーズ	卵 豚肉	牛乳 チーズ	キャベツ コーン バナナ りんご パイン もも もやし 椎茸 ねぎ	米粉 パン ワンタン	油	E 860 kcal P 36.2 g F 25.8 g		
5	金		○	ごはん	鯖の味噌だれかけ ひじきの炒り煮 かきたま汁 みかん	鯖 味噌 大豆 油揚げ 卵	牛乳 ひじき 人参	生姜 こんにゃく 玉ねぎ みかん	米 でんぶん 砂糖 麸	油	E 940 kcal P 40.9 g F 29.8 g		
8	月	郷土食献立	○	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれ 色どり 豚汁 青りんごゼリー	揚げ出し豆腐 豚肉 味噌	牛乳 人参	大根 ねぎ かぶの葉 かぶ 胡瓜 こんにゃく	米 (小麦粉) でんぶん 砂糖	ごま 油	E 803 kcal P 23.4 g F 19.6 g		
9	火	3年間 ありがとう ランチ(3-4)	○	食パン	高岡元気コロッケ 三色ナムル 肉団子スープ	牛乳(チーズ) 肉団子	人参	ねぎ もやし 胡瓜 生姜 白菜 椎茸 たけのこ	パン コロッケ(小麦粉) 春雨	油	E 721 kcal P 25.0 g F 27.8 g		
10	水	3年間 ありがとう ランチ(3-3)	○	ごはん	赤魚のたれがけ 小松菜のオイスターソース炒め わかめスープ	赤魚 鶏肉 豚肉	牛乳 人参 わかめ	生姜 しめじ 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 でんぶん 砂糖	油	E 736 kcal P 28.4 g F 20.4 g		
11	木		○	2/3 コッペ パン	オムレツ 白菜とりんごのサラダ トマトスパゲティ 干しブレーン	オムレツ(卵) 白菜 トマトスパゲティ	牛乳 人参 ペーパー	白菜 キャベツ りんご 玉ねぎ マッシュルーム コーン ブレーン	パン 砂糖 スパゲティ	油	E 844 kcal P 29.3 g F 24.5 g		
12	金		○	ごはん	鰯の梅煮 即席漬け おでん 豆乳プリン	鰯の梅煮 昆布 厚揚げ さつまあげ	牛乳 人参	白菜 胡瓜 大根 こんにゃく	米 砂糖 じやがいも 大根 豆乳プリン	油 じやがいも 豆乳プリン	E 858 kcal P 31.0 g F 22.1 g		
15	火		○	減量 ごはん	ししゃものフリッター 青菜と生椎茸のひたし ほうとう鍋	ししゃものフリッター 油揚げ 味噌	牛乳 人参	小松菜 かぼちゃ 人参 大根 ごぼう ねぎ	米 (小麦粉) 油		E 826 kcal P 26.4 g F 25.0 g		
16	火	地場産品献立	○	食パン	きなこ豆 ドレッシングサラダ 大根ポタージュ チョコクリーム	大豆 きな粉 ベーコン 脱脂粉乳	牛乳 人参 パセリ	人参 キャベツ 胡瓜 大根 玉ねぎ	パン チョコクリーム 小麦粉	油 ごま マーガリン	E 999 kcal P 36.1 g F 44.1 g		
17	水		○	麦ごはん	ワインナー 海藻サラダ 和風カレー	ワインナー 鶏肉	牛乳 わかめ 人参	キャベツ 胡瓜 玉ねぎ ねぎ 生姜	米 油	麦 油 カレールウ	E 887 kcal P 27.7 g F 32.0 g		
18	木	高岡 食19弁 献立	○	ごはん	高岡野菜の肉味噌丼 フライドポテト わかめのすまし汁 ヨーグルト	豚ひき肉 赤味噌 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 椎茸 玉ねぎ たけのこ 大根	米 でんぶん 砂糖	くし形ポテト 油	E 795 kcal P 27.1 g F 20.5 g		
19	金	クリスマス 献立	○	クリスマス スライス	照り焼きチキン 野菜サラダ クリスマスデザート 卵とコーンのスープ	ペーパー 鶏肉 卵	牛乳 人参 パセリ プロッコリー	ピーマン 玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム	米 砂糖 でんぶん クリスマスデザート	バター 油	E 846 kcal P 32.2 g F 27.3 g		

*牛乳が毎日つきます *都合により献立が変わる場合があります * () は加工食品の中に含まれているアレルギー食材です。

*予定献立表は本校HPの「各種お便り・配布物のコーナー」にも掲載してあります。

*最後に給食当番だった生徒は、エプロン一式を洗濯して終業式までに持ってきてください。

*3学期の給食開始は、1月9日(金) (牛乳・ごはん・鯖の豆板醤焼き・お酢合い・味噌汁) の予定です。