

# 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）		E:エネルギー
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	P:たんぱく質
					主菜・副菜・汁物・デザート	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	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		生姜 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン 人参 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		胡瓜 もやし コーン こんにゃく 人参 かぶ 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 ごま	油	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 ブロッコリーサラダ 中華風スープ	餃子 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳		ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ	米 （小麦粉） 砂糖 ごま	油	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	人参	キャベツ コーン パナナ りんご パイン もも もやし 椎茸 ねぎ	米粉 パン 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 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	かぶの葉 人参	大根 ねぎ かぶ 胡瓜 こんにゃく	米 （小麦粉） でんぶん 砂糖 さつまいも ゼリー	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	肉団子	牛乳（チーズ） 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 わかめ	小松菜 人参	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 干しプルーン	オムレツ（卵） ベーコン	牛乳	人参	白菜 キャベツ りんご 玉ねぎ マッシュルーム コーン プルーン	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 昆布	人参	白菜 胡瓜 大根 こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも 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	小松菜 かぼちゃ 人参	キャベツ 椎茸 大根 ごぼう ねぎ	米 （小麦粉） ほうとう	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	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	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	ウインナー 海藻サラダ 和風カレー	ウインナー 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 胡瓜 玉ねぎ ねぎ 生姜	麦 米 じゃがいも カレールウ	油	E 887 kcal P 27.7 g F 32.0 g
18	木	高岡 食19丼 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	にんにく 生姜 ねぎ 椎茸 玉ねぎ たけのこ 大根	米 でんぶん くし形ポテト 砂糖	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	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳	ピーマン 人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ 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。