

令和7年度 12月分 中学校給食予定表

【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1(月)	もち麦ご飯 小松菜ボールと麩の味噌汁 ホッケフライ 大豆ひじき煮 低温殺菌牛乳	小松菜ボール天 味噌、ホッケフ ライ、豚肉、油揚げ、 大豆	ひじき、牛乳	人参	大根、えのき茸、 長ねぎ	精白米、もち麦、 麩、砂糖	菜種油	722kcal 25.0g
2(火)	ご飯 キムムッチ(韓国風のりふりかけ) ワンタンスープ 鶏肉のから揚げ こんにやくサラダ、パンパンジートレッシング、和え 低温殺菌牛乳	鶏肉	海苔、ちりめん じゃこ、牛乳	人参	にんにく、白菜、も やし、長ねぎ、生 姜、こんにやく、 キャベツ、きゅう り	精白米、砂糖、ワ ンタン、澱粉	菜種油、ごま油、ご ま	731kcal 32.0g
3(水)	きなこ揚げパン ミネストローネスープ カルボナーラポテト みかん 低温殺菌牛乳	きなこ、鶏肉、ミッ ク、スピーズ、豚肉	生クリーム、チー ズ、牛乳	人参、トマト、ケ チャップ、トマト、パ セリ	にんにく、セロリ、 玉葱、キャベツ、 ホールコーン、み かん	パン、砂糖、じゃが 芋	菜種油	717kcal 29.1g
4(木)	マーボー丼 揚げ餃子 3個 大根じゃこサラダ、中華トレッシング、和え 低温殺菌牛乳	豚肉、鶏肉、豆腐、 味噌、餃子	ちりめんじゃこ、牛 乳	赤ピーマン、人参、 小松菜	にんにく、生姜、玉 葱、長ねぎ、大根	精白米、砂糖、澱 粉	菜種油、ごま油	856kcal 36.5g
5(金)	冬野菜カレーライス サーモンメンチカツ 白菜のサラダ、レモントレッシング、和え 低温殺菌牛乳	鶏肉、サーモンメ ンチカツ	牛乳	人参、トマト	にんにく、生姜、セ ロリ、玉葱、牛蒡、 蓮根、りんご、白 菜、キャベツ、きゅ うり、レモン	精白米、里芋、砂 糖、小麦粉	菜種油、オリーブ 油	823kcal 26.8g
8(月)	ご飯 お事汁 鯖の竜田揚げ 海藻サラダ、中華トレッシング、和え 低温殺菌牛乳	油揚げ、味噌、鯖	若布、牛乳	人参	牛蒡、大根、白菜、 長ねぎ、生姜、きゅ うり、もやし	精白米、里芋、澱 粉	菜種油、ドレッシ ング	791kcal 34.3g
9(火)	味噌つけ麺 鶏肉のスパイシー揚げ もやしのナムル 低温殺菌牛乳	豚肉、味噌、鶏肉	牛乳	人参、青梗菜、小 松菜	にんにく、生姜、玉 葱、キャベツ、長 ねぎ、もやし、きゅ うり	ソフト麺、砂糖、澱 粉	菜種油、ごま油	811kcal 40.8g
10(水)	胚芽食パン ブルーベリージャム 野菜スープ ヤンソンさんの誘惑(ポテトグラタン) マカロニサラダ、ヨーグルトトレッシング、和え 飲むヨーグルト	鶏肉、アンチョビ	牛乳、生クリーム、 チーズ、飲むヨー グルト	人参、小松菜	ブルーベリージャ ム、にんにく、セロ リ、玉葱、白菜、 キャベツ、きゅう り	パン、ブルーベ リージャム、小麦 粉、じゃが芋、パン 粉、砂糖、マカロニ	菜種油、バター、ノ イックマヨネーズ	750kcal 32.3g
11(木)	ビビンバ丼 若布スープ 大学芋 2個 低温殺菌牛乳	豚肉、鶏肉、味噌、 豆腐	若布、牛乳	人参、小松菜、青 梗菜	にんにく、生姜、筍、 玉葱、小大豆、も やし、白菜、キムチ、 長ねぎ	精白米、砂糖、さつ ま芋、水あめ	菜種油、ごま油、ご ま	779kcal 27.3g
12(金)	ご飯 塩野菜ワンタンスープ ガリ胡麻チキン 金平ごぼう 低温殺菌牛乳	鶏肉、豚肉	牛乳	人参、青梗菜	にんにく、生姜、玉 葱、キャベツ、も やし、牛蒡、こんに やく	精白米、砂糖、ワ ンタン	菜種油、ごま、ごま 油	731kcal 33.4g

みかんの日献立

大雪の日献立

事八日献立

スウェーデン献立(ノーベル賞受賞おめでとう!)

Nobel Prize

令和7年度 12月分 中学校給食予定表

【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
15(月)	ご飯 豆腐と若布の味噌汁 子持ちししゃもフライ 2本 切干大根の煮物 低温殺菌牛乳	豆腐、油揚げ、味噌、鶏肉、大豆	若布、ししゃも、牛乳	人参	白菜、えのき茸、長ねぎ、切干し大根、椎茸	精白米、小麦粉、パン粉、砂糖	菜種油	782kcal 32.0g
16(火)	ご飯 小松菜鶏南蛮うどん汁 竹輪の磯辺揚げ 2本 キャベツともやしのおかか醤油和え 低温殺菌牛乳	鶏肉、油揚げ、かつお節、竹輪	あおさのり、牛乳	小松菜、人参	大根、しめじ、長ねぎ、キャベツ、もやし	精白米、砂糖、うどん、澱粉	菜種油、ごま油	743kcal 28.4g
17(水)	コッペパン あったかホカホカポトフ 鶏肉のハニーマスタード焼き キュウリツナマヨ 低温殺菌牛乳	ウインナー、鶏肉、ツナ	牛乳	人参	セロリ、にんにく、玉葱、キャベツ、ホールコーン、白菜、きゅうり	パン、じゃが芋、はちみつ	オリーブ油、ノンエグマヨネーズ	733kcal 35.5g
18(木)	わらじカツ丼 まゆ玉汁 キャベツサラダたまねぎドレッシング和え 低温殺菌牛乳	豚肉、鶏肉	牛乳	人参、小松菜	大根、しめじ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、玉葱	精白米、小麦粉、パン粉、砂糖、白玉団子	菜種油	835kcal 32.8g
19(金)	ご飯 けんちん汁 鯖の柚子味噌焼き 南瓜のそぼろあん 低温殺菌牛乳	鶏肉、豆腐、鯖、味噌、豚肉	牛乳	人参、南瓜、さやいんげん	牛蒡、大根、こんにゃく、柚子、生姜	精白米、里芋、砂糖、澱粉	菜種油	759kcal 36.9g
22(月)	ご飯 生揚げの味噌汁 厚焼き玉子 豚キムチ炒め 低温殺菌牛乳	生揚げ、味噌、厚焼き玉子、豚肉	牛乳	人参、小松菜、にら	大根、えのき茸、白菜、キムチ、玉葱、エリンギ	精白米、砂糖	菜種油、ごま油	761kcal 31.1g
23(火)	ターメリックライス アルファベットマカロニスープ 鶏肉カレーガーリック炒め 星のサラダフレンチドレッシング和え 低温殺菌牛乳	鶏肉、蒲鉾	牛乳	人参、小松菜	セロリ、玉葱、枝豆、にんにく、蓮根、キャベツ、きゅうり、りんご	精白米、じゃが芋、マカロニ、澱粉、砂糖	菜種油、オリーブ油	702kcal 28.4g
24(水)	コーンライス 白菜の豆乳クリームスープ 手作りハンバーグトマトソースがけ ブロッコリーサラダオリーブオイルドレッシング和え 低温殺菌コーヒーミルク	鶏肉、豆乳、豚肉	コーヒーミルク	人参、トマト、トマトケチャップ、ブロッコリー	ホールコーン、セロリ、玉葱、白菜、マッシュルーム、キャベツ、にんにく、レモン	精白米、小麦粉、パン粉、砂糖	菜種油、オリーブ油	854kcal 32.1g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

月平均栄養価 エネルギー 771kcal たんぱく質 31.9g



スウェーデン献立 ノーベル賞受賞おめでとう!!

12月10日、スウェーデンのストックホルムでノーベル賞授賞式がおこなわれます。2025年のノーベル賞で日本人の研究者が2人受賞したことを知っていますか？これを機会にノーベル賞や、スウェーデン料理について色々調べてみましょう。

二十四節気献立

大雪（たいせつ）

本格的に冬がやってくる頃です。動物たちは冬ごもりの時期に入り、各地では雪が降り積もりはじめます。

冬至

一年でいちばん昼が短く、夜が長い頃です。寒さを乗り切るために、栄養価の高いかぼちゃを食べ、ゆず湯につかり無病息災を願います。

