

12月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2025年(令和7年)

月	火	水	木	金
1 だいこんと ぶたにくの のもの かやく ごはん みそしる かやくごはん みそしる だいこんとぶたにくのもの	2 ドレッシング ごぼうの サラダ クリーム シチュー クリームシチュー ごぼうのサラダ	3 もやしの ナムル ごはん かんとくに かんとくに もやしのナムル	4 みかん メヒカリ フライ にくだんご のスープ にくだんごの スープ メヒカリフライ みかん	5 わかめ スープ ピビンバ ピビンバ わかめスープ
8 ぶたにくと くきわかめの いため ごはん さつまじる ぶたにくとくきわかめのいために さつまじる	9 やさい ソテー ポーク ビーンズ ポークビーンズ やさいソテー	10 フルーツ コンポート ピラフ コーン スープ ピラフ コーンスープ フルーツコンポート	11 ドレッシング だいこん サラダ ようふうなべ ようふうなべ だいこんサラダ	12 さばの こうみあげ なめし なめし さばのこうみあげ ぶたじる
15 マーボー はるさめ ごはん チンゲンサイの スープ マーボーはるさめ チンゲンサイの スープ	16 もやしと にらの いためもの わかめ ラーメン わかめラーメン もやしとにらの いためもの	17 ノンエッグマヨネーズ ブロッコリーと コーンの サラダ ふゆやさいの カレーライス ふくじんづけ ふゆやさいのカレーライス ブロッコリーとコーンの サラダ ふくじんづけ	18 ベーコン ポテト ごはん とりにきにくの とろみスープ ベーコンポテト とりにきにくの とろみスープ	19 あげ ぎょうざ ごはん はっほうさい はっほうさい あげぎょうざ
22 とりごぼう ごはん かぼちゃの みそしる とりごぼうごはん かぼちゃの みそしる	23 さつまいも とりの タルト ごはん はくさいの スープ さつまいもと とりのタルト はくさいの スープ	24 しゅうぎょうしき 終業式 しゅうぎょうしき 終業式	しげつ 今月のかいづかもん (貝塚産の農産物) 1日(月) 三つ葉 22日(月) 三つ葉	

※献立は内容を一部変更する場合があります。

貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市内の農産物)を使っている日には、つけさんマークがついています。

12月の目標

・食事のマナーを守ろう

12月学校給食献立表

日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (月)	かやくごはん	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	にんじん たけのこ つきこんにゃく	出し昆布 酒 こいロしょうゆ 削り節
	みそ汁		わかめ 豆腐 うすあげ みそ	玉ねぎ えのきたけ 三つ葉	削り節
	大根と豚肉の煮物	砂糖 油	豚肉	大根	こいロしょうゆ みりん 削り節
2日 (火)	クリームシチュー	コッペパン ジャがいも 油 小麦粉 バター 白花生豆&白いんげん豆ペースト	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ コーン グリーンピース	塩 コショウ 鶏がら コンソメ
	ごぼうのサラダ	香りごまドレッシング		ごぼう にんじん きゅうり	塩
3日 (水)	関東煮	精白米 ジャがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 がんもどき 丸天 ちくわ	大根 こんにゃく	こいロしょうゆ 出し昆布 削り節
	もやしのナムル	ごま油 砂糖	チキンハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 酢
4日 (木)	メヒカリフライ	コッペパン 揚げ油	牛乳 メヒカリフライ		
	肉団子のスープ	ごま油 春雨	ミートボール	大根 にんじん チンゲン菜 干しいたけ みかん	鶏がら 中華スープ 酒 うすロしょうゆ
5日 (金)	ピピンパ	精白米 砂糖 すりごま ごま油 油	牛乳 牛肉	ぜんまい水煮 大豆もやし 小松菜 にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ 塩 ラー油
	わかめスープ		わかめ 卵	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	鶏がら うすロしょうゆ 塩 中華スープ コショウ
8日 (月)	豚肉と茎わかめの炒め煮	精白米 砂糖 油 ごま油	牛乳 豚肉 茎わかめ	にんじん	こいロしょうゆ 酒 削り節
	さつまいも	さつまいも	鶏肉 うすあげ 平天 みそ	にんじん 青ねぎ	削り節
9日 (火)	ポークビーンズ	コッペパン ジャがいも 油	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ 塩 コショウ
	野菜ソテー	砂糖			鶏がら ローリエ コンソメ
10日 (水)	ピラフ	油	チキンハム	キャベツ にんじん ピーマン	コンソメ 塩 コショウ
	コーンスープ	精白米 大麦	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	コンソメ 塩 コショウ
11日 (木)	フルーツコンポート	砂糖	豚肉 卵	玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン	鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
	洋風鍋	コッペパン 油 ジャがいも	牛乳 フランクフルト ベーコン	白菜 ブロッコリー にんじん	塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ
12日 (金)	大根サラダ	和風ドレッシング	茎わかめ	にんじん 大根	
	菜飯	精白米	牛乳	炊き込み用青菜(味付)	
15日 (月)	さばの香味揚げ	片栗粉 揚げ油	さば	土しょうが	こいロしょうゆ 酒 カレー粉
	豚汁		豚肉 うすあげ 平天 みそ	大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ つきこんにゃく	削り節
16日 (火)	マーボー春雨	精白米 ごま油 春雨	牛乳 豚ひき肉	にら 白ねぎ 土しょうが にんにく	酒 こいロしょうゆ 豆板醤 オイスターソース 塩 コショウ
	チンゲン菜のスープ	片栗粉	卵	チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ にんじん 白ねぎ 土しょうが	鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
17日 (水)	わかめラーメン	小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ	コーン にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ みりん 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
	もやしとにらの炒め物	油	ベーコン	緑豆もやし にら えのきたけ	こいロしょうゆ 塩 コショウ
18日 (木)	冬野菜のカレーライス	精白米 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ 大根 にんじん	ガーリックパウダー 塩 コショウ
	福神漬け			福神漬け	ソース カレールウ
19日 (金)	ブロッコリーとコーンのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー コーン	塩
	ベーコンポテト	コッペパン ジャがいも 油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ	塩 コショウ
22日 (月)	鶏ひき肉のとりみスープ	油 片栗粉	鶏ひき肉	カリフラワー 土しょうが にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ 酒
	揚げぎょうざ	精白米 揚げ油	牛乳 ぎょうざ		
23日 (火)	八宝菜	ごま油 片栗粉 油	豚肉 かまぼこ	たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん 緑豆もやし 干しいたけ 土しょうが	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ
	鶏ごぼうごはん	精白米 油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ	ごぼう 干しいたけ グリンピース にんじん	こいロしょうゆ 酒
23日 (火)	かぼちゃのみそ汁		うすあげ わかめ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 三つ葉	削り節
	鶏肉の塩から揚げ	コッペパン 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉		塩 コショウ ガーリックパウダー
23日 (火)	白菜のスープ	油	ベーコン 卵	白菜 玉ねぎ にんじん	鶏がら ローリエ コンソメ
	さつまいもと栗のタルト	さつまいもと栗のタルト			うすロしょうゆ 塩 コショウ

今月の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月平均	627	22.9	20.1	2.5	300	74	2.0	225	0.50	0.56	24	4.1
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上