



令和7年 12月 給食予定献立表

日	曜日	ごはん		主な食品						旬の食材(12月) キャベツ・かぶ 夢おれんじ
		ししゃもく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー 729 kcal	
		鶏ひき肉とれんこんの和風ハンバーグ	鶏肉 おから 豆腐 豆乳		こねぎ	生姜 玉ねぎ れんこん えのき茸 大根	パン粉 砂糖		たんぱく質 39.1 g	
		ピリ辛ごま和え	ささみ		小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま	脂質 18.6 g	
		キャベツと生揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ 味噌		人参	玉ねぎ キャベツ			食塩相当量 2.1 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う くだもの	
2	火	ごはん					米		エネルギー 849 kcal	
		ツナ餃子	ツナ			玉ねぎ	ぎょうざの皮 小麦粉	マヨネーズ(卵なし) なたね油	たんぱく質 33.7 g	
		もやしの南蛮しらす和え		しらす	人参 小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま油 ごま	脂質 28.9 g	
		五目豆腐	豚肉 豆腐		人参	生姜 玉ねぎ ししいたけ 菊 グリンピース	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	食塩相当量 2.5 g	
		チーズ		チーズ					家庭で補う 海藻類	
		牛乳		牛乳						
4	木	麦ごはん					米 麦		エネルギー 809 kcal	
		三色そばろどんの具	豚肉 大豆 卵 かつお節		小松菜	生姜	砂糖	ごま	たんぱく質 33.7 g	
		キャベツスープ	ベーコン ささみ		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃが芋		脂質 27.0 g	
		カップでヤクルト		乳製品					食塩相当量 2.5 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う 小魚	
5	金	バターライス			人参		米 強化米	バター	エネルギー 758 kcal	
		タンドリーフィッシュ	さば 豆乳			生姜 にんにく 玉ねぎ レモン		オリーブ油	たんぱく質 32.6 g	
		わかめとツナのチーズサラダ	ツナ	わかめ チーズ	小松菜	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	なたね油	脂質 30.5 g	
		ミネストローネ	大豆 ベーコン 豚肉	粉チーズ	人参 トマトホール 卵 バセリ	セロリー 玉ねぎ キャベツ	マカロニ	オリーブ油	食塩相当量 2.8 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う いも類	
8	月	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー 776 kcal	
		子持ちししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉 澱粉	なたね油	たんぱく質 35.4 g	
		きりざい	納豆		小松菜 人参	もやし たくあん		ごま	脂質 20.4 g	
		有機野菜のピリカラ肉じゃが	豚肉		人参	生姜 玉ねぎ	じゃが芋 しらたき 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う 乳製品	
9	火	セサミトースト					食パン 砂糖	ごま バター	エネルギー 828 kcal	
		インド煮	豚肉 さつまいも ウインナー うずら卵		人参	セロリー 玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質 30.0 g	
		豆サラダ	大豆		人参	キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖	なたね油	脂質 38.1 g	
		一口りんごゼリー				りんご	砂糖		食塩相当量 3.1 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う きのこと	
10	水	和風ツナごはん	ツナ		人参	筍 ししいたけ 枝豆	米 砂糖		エネルギー 706 kcal	
		たらの南蛮漬	たら			長ねぎ	澱粉 米粉 砂糖	なたね油	たんぱく質 34.4 g	
		じゃがいもと玉葱のみそ汁	味噌	わかめ		玉ねぎ 白菜	じゃが芋		脂質 20.4 g	
		夢おれんじ				オレンジ			食塩相当量 2.9 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う 豆類	

♡ 食材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

市川市立第三中学校

日	曜日	こんだて しゅうよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(12月) こまつな ブロッコリー
			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		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
和食の日			五色ごはん		野沢菜 人参	しそ かぶ 大根	米		エネルギー 713 kcal
11	木	しいらの塩こうじ揚げ	しいら			生姜 にんにく	塩こうじ 澱粉	なたね油	たんぱく質 32.5 g
		切干大根ののりカラ和え	ハム	小松菜	えのき茸 切干大根	砂糖	ごま油 ごま	脂質 21.4 g	
		関東煮(かんとだき)	うずら卵 枝豆とじゃこボール がんもどき さつま揚げ ちくわ	昆布	人参	大根	こんにやく		食塩相当量 2.5 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う くだもの
和食の日クイズ: 日本の伝統的な発酵調味料「塩こうじ」料理に使うと、どうなる? ①まろやかなうま味と深いコクがでる ②水分が出て、カリカリになる 答えは当日の一口メモで!									
12	金	麦ごはん					米 麦		エネルギー 771 kcal
		生揚げの和風カレーどんの具	鶏肉 豚肉 生揚げ		人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	澱粉	なたね油	たんぱく質 29.0 g
		磯香和え		のり	人参 小松菜	もやし			脂質 20.6 g
		焼きいも					さつま芋		食塩相当量 1.9 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う 小魚
15	月	スパゲティ					スパゲッティ		エネルギー 814 kcal
		サーモンクリーム	ベーコン 鮭 白大豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン しめじ	じゃが芋 小麦粉	なたね油 バター	たんぱく質 32.1 g
		ツナとひじきのマリネ	ツナ ハム	ひじき	人参	きゅうり もやし	砂糖	なたね油	脂質 27.5 g
		フルーツ白玉				パイン缶 みかん缶 呉枝缶	白玉 砂糖		食塩相当量 2.4 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う 豆類
16	火	ごはん					米		エネルギー 730 kcal
		かにかまと卵の中華あんかけ	かにかま(かになし) 卵		人参 にら	筍 ししいたけ	砂糖 澱粉		たんぱく質 31.8 g
		中華きゅうり				きゅうり 長ねぎ	砂糖	ごま油	脂質 18.4 g
		韓国風肉じゃが	豚肉		人参	にんにく 白菜キムチ 玉ねぎ 長ねぎ 枝豆	じゃが芋 しらたき 砂糖	ごま油 ごま	食塩相当量 3.0 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う 乳製品
17	水	五目ごはん	鶏肉 油揚げ		人参	えのき茸 ごぼう 枝豆	米 こんにやく 砂糖	なたね油	エネルギー 739 kcal
		南瓜とツナの春巻き	白大豆 ツナ		かぼちゃ		春巻きの皮 小麦粉	なたね油	たんぱく質 30.9 g
		柚子香漬け		昆布		きゅうり キャベツ ゆず			脂質 22.8 g
		かぶのみそ汁	油揚げ 味噌		かぶの葉 人参	かぶ			食塩相当量 2.8 g
		お茶目な大豆	大豆				きび砂糖		家庭で補う くだもの
		牛乳		牛乳					
18	木	ゆかりごはん				ゆかり	米		エネルギー 860 kcal
		カレー風味から揚げ	鶏肉			生姜	澱粉 米粉	なたね油	たんぱく質 31.8 g
		チーズとブロッコリーのサラダ		チーズ わかめ	ブロッコリー 人参	きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖	なたね油	脂質 35.3 g
		ジュリアンスープ	ベーコン 鶏肉		人参 バセリ	玉ねぎ キャベツ		なたね油	食塩相当量 2.9 g
		米粉のクリスマスケーキ	豆乳				米粉 砂糖		家庭で補う いも類
		牛乳		牛乳					

おすすめ給食メニュー【カレー風味から揚げ(10個分)】

鶏もも50g開き 10枚
しょうゆ・酒 各26g
生姜 20g
でんぶん 22g
米粉 44g
カレー粉 3.5g
揚げ油 適量

① 鶏肉は、しょうゆ・酒・生姜汁につける
でんぶん・米粉・カレー粉を混ぜたものをまぶし、揚げる
(調味料は大量調理のものとなりますので、ご家庭で調整してください)

栄養価の12月平均値	
エネルギー	776 kcal
たんぱく質	32.8 g
脂質	25.4 g
食塩相当量	2.6 g