

2025

12月予定献立表



日	曜 日	主 食	牛 乳	副 食	行事等	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g
1	月	ごはん	○	ねぎ塩豚丼の具 けんちん汁 キャラメルポテト		835	35.4	30.6	2.6
2	火	ごはん	○	春巻き 中華和え 中華スープ	2学年 横倉先生のおすすめ! 「中華料理が大好きなので、中華メニューを 食べるのが楽しみです！とくに春巻き♪」	801	28.1	28	1.5
3	水	はちみつレモントースト	○	焼肉サラダ 冬野菜のシチュー		800	29.2	39.6	3.4
4	木	ごはん	○	さばのフルコギ バンサンスー キムチスープ		799	36.9	28.3	3.3
5	金	ごはん	○	鶏のから揚げ 春雨サラダ みそ汁 りんご	和食の日	828	35.8	28.9	2.3
8	月	あんかけうどん	○	ちくわの2色揚げ（カレー/青のり） ごま和え カル鉄ヨーグルト		787	38.6	30.6	3.2
9	火	コーンピラフ	○	鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ オニオンスープ		834	32.8	34.3	3.5
10	水	ごはん	○	ししゃもつつみ揚げ スタミナ納豆 じゃがいものそぼろ煮 ひとくちゼリー		784	33.3	22.9	2.1
11	木	じゃこガーリックライス	○	ポテトオムレツ 野菜スープ お米deタルト	3年1組山崎先生より「前回食べたじゃこガーリック ライスが美味しすぎて、家で再現して作ってしまう くらい好きです。みなさんたくさん食べてください。 私は2杯食べます。」	825	29.4	30.2	2.8
12	金	麦ごはん	○	白身魚フライ ポークカレー		837	33.4	25.7	2.5
15	月	きざみうめごはん	○	シイラのからし醤油揚げ 生揚げの肉味噌煮		835	40.1	26.4	3.2
16	火	ごはん	○	豆腐ハンバーグ おかか和え みそけんちん汁 みかん		807	42.5	22.5	3.2
17	水	ごはん	○	レバー香り揚げ 中華くらげの和え物 麻婆豆腐		804	37.4	26	2.9
18	木	ごはん	○	いなだの照り焼き 大根サラダ 白玉しるこ		824	31.2	23.4	1.3
19	金	テーブルロール	ジ ヨ ア	フライドチキン カラフルソテー トマトスープ クリスマスケーキ(チョコ/いちご)	給食最終日 セレクト献立	800	35.7	31.5	2.8

*食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。また、給食使用食材の詳細については裏面にてご確認ください。
12/8(月)提供予定の「カル鉄ヨーグルト」ですが、りんごエキスが含まれます。アレルギーをお持ちの場合はご家庭で相談の上
判断をお願いいたします。

12月の栄養価	813	34.7	28.6	2.7
---------	-----	------	------	-----



「予定献立表」は第五中学校HPにてデータの
配布も行っています。ご活用ください。

12月の給食だより



今年も残りわずかとなり、寒さが本格的になってきましたが、体調を崩さずに過ごすことができていますか？

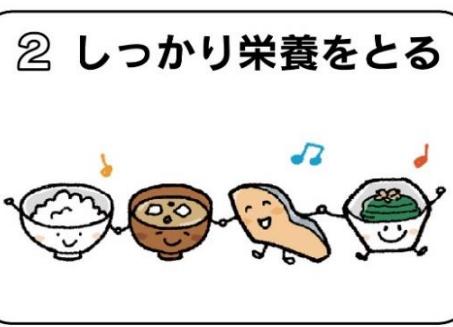
この季節は、気温の低下や乾燥などが原因で、風邪やインフルエンザがとくに流行しやすくなります。感染症に負けないためには、毎日の生活習慣を整え、「栄養バランスのいい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけることが大切です。授業や部活動、そして受験勉強を安心して続けるためにも、日々の対策がとても重要になります。

また、無理をしたり、夜更かしをしたりすると、体力が落ちて回復が追いつかず、免疫もぐっと下がってしまいます。その結果、ふだんよりも感染症にかかりやすい体になります。がんばる気持ちは大切ですが、自分のこころと体を休めることも忘れずにあげましょう。

体調を崩しにくい生活リズムを保ち、感染症対策をしっかりとすることで、よい冬休みを迎えられるようにしましょう。

今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

★セレクト献立について★

19日の給食は、クリスマスメニューです。

デザートは11月にそれぞれ選んでもらった

味のケーキ(チョコ/いちご)が配膳されます。

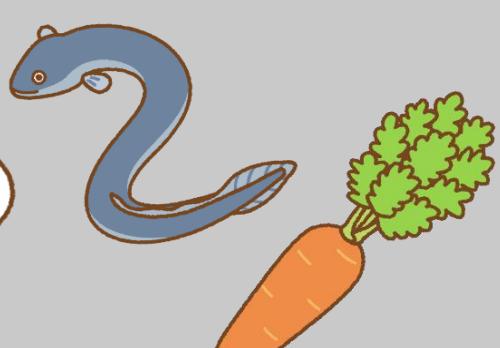
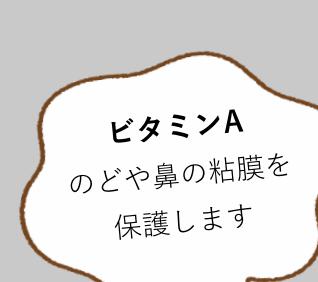
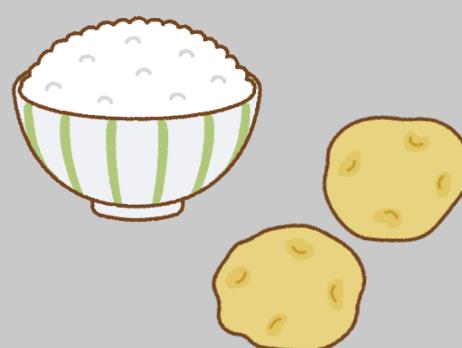
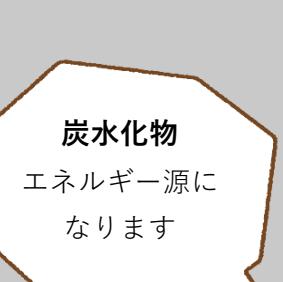
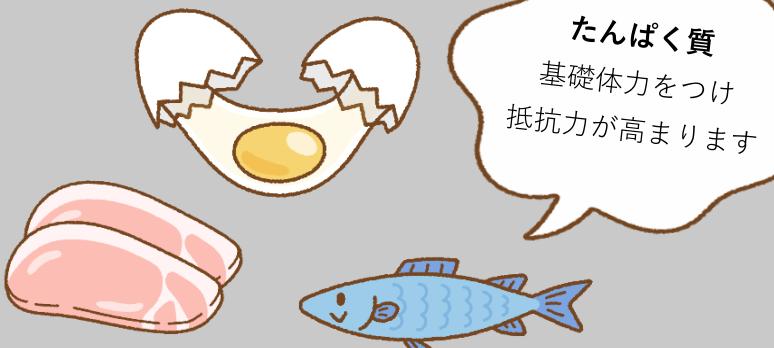
みなさんどちらの味を

選んだか覚えていてください？

当日をお楽しみに♪



かぜをひいたときに積極的にとりたい栄養素



日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名			栄養価	食べ物の働きと材料名			栄養価	
				主に体を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		主にからだを作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
1	月	ごはん	○	精白米			エネルギー (kcal)	835	精白米		エネルギー (kcal)	804
		ねぎ塩豚丼の具		豚もも 豚ばら	ごま油 でん粉 白炒りごま	根深ねぎ にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ レモン果汁 こねぎ	蛋白質 (g)	35.4	ぶた 肝臓	でん粉 なたね油 上白糖 ごま油	蛋白質 (g)	37.4
		けんちん汁		豚もも 木綿豆腐 かつお節 さばぶし	さといも 板こんにゃく	たいこん 根深ねぎ	脂質 (g)	30.6	くらげハム	上白糖 ごま油	脂質 (g)	26.0
		キャラメルポテト		黄だいす	さつまいも なたね油 ざらめ糖 有塩バター		食塩相当量 (g)	2.6	麻婆豆腐	なたね油 上白糖 でん粉 ごま油	食塩相当量 (g)	2.9
2	火	ごはん	○	精白米			エネルギー (kcal)	801	精白米		エネルギー (kcal)	824
		春巻き		豚もも 木綿豆腐 かつお節 さばぶし	春巻きの皮 緑豆はるさめ なたね油 ごま油 上白糖 でん粉	もやしにら	蛋白質 (g)	28.1	いなだ 50g	上白糖	蛋白質 (g)	31.2
		中華和え		ハム	上白糖 ごま油 なたね油	キャベツ キュウリ にんじん ホールコーン缶	脂質 (g)	28.0	大根サラダ	マヨネーズ 上白糖	脂質 (g)	23.4
		中華スープ		鶏むね 木綿豆腐	なたね油 でん粉 ごま油	クリームコーン缶 たまねぎ こねぎ	食塩相当量 (g)	1.5	白玉しるこ	白玉もち 上白糖	食塩相当量 (g)	1.3
3	水	はちみつレモントースト	○	食パン 有塩バター はちみつざらめ糖	レモン果汁		エネルギー (kcal)	800	テーブルロール	テーブルロール	エネルギー (kcal)	800
		焼肉サラダ		豚もも	なたね油 オリーブ油 上白糖	にんにく しょうが にんじん キュウリ キャベツ	蛋白質 (g)	29.2	フライドチキン	薄力粉 なたね油	蛋白質 (g)	35.7
		冬野菜のシチュー		鶏もも 牛乳 豆乳	なたね油 薄力粉 有塩バター	にんにく しょうが 西洋かぼちゃ にんじん たまねぎ プロッコリー	脂質 (g)	39.6	カラフルソテー	青ビーマン 赤ビーマン にんじん キャベツ ホールコーン缶	脂質 (g)	31.5
							食塩相当量 (g)	3.4	トマトスープ	オーリーブ油	食塩相当量 (g)	2.8
4	木	ごはん	○	精白米			エネルギー (kcal)	799	クリスマスケーキ(チョコ/いちご)	クリスマスケーキ	エネルギー (kcal)	今月の栄養価
		さばのブルコギ		まさば	上白糖 炒りごま	にんにく しょうが りんご 葉ねぎ	蛋白質 (g)	36.9			エネルギー (kcal)	813
		パンサンダー		鶏卵 炙き豚	緑豆はるさめ なたね油 上白糖 ごま油	にんじん キュウリ	脂質 (g)	28.3			蛋白質 (g)	34.7
		キムチスープ		豚もも 木綿豆腐 米みそ さばぶし	なたね油 しらたき	キャベツ にんじん 葉ねぎ キムチ えのきたけ にら ごまつな	食塩相当量 (g)	3.3			脂質 (g)	28.6
5	金	ごはん	○	精白米			エネルギー (kcal)	828			食塩相当量 (g)	2.7
		鶏のから揚げ		鶏もも	でん粉 なたね油	しょうが にんにく	蛋白質 (g)	35.8				
		春雨サラダ		ハム	緑豆はるさめ ごま油	キャベツ キュウリ にら にんじん	脂質 (g)	28.9				
		みぞ汁		鶏むね 油揚げ 乾燥わかめ 淡色辛みぞ 花かづお さばぶし	じゃがいも	たいこん にんじん ごぼう	食塩相当量 (g)	2.3				
6	水	りんご				りんご						
		あんかけうどん	○	豚もも 油揚げ さばぶし だし昆布	うどん でん粉	乾しいたけ だけのこ にんじん 根深ねぎ ほうれんそう しょうが	エネルギー (kcal)	787				
		ちくわの2色揚げ(カレー/青のり)		焼らくわ 鶏卵 あおのり	なたね油 薄力粉 カレー粉		蛋白質 (g)	38.6				
		ごま和え		大豆(クラッシュ)	すりごま 繊りごま 上白糖	こまつな もやし	脂質 (g)	30.6				
		カル鉄ヨーグルト		カル鉄ヨーグルト	※りんごエキスが含まれます		食塩相当量 (g)	3.2				
7	木	コーンピラフ	○	鶏もも	精白米 有塩バター なたね油	ホールコーン缶 にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース	エネルギー (kcal)	834				
		鶏肉のバーベキューソース		鶏もも	上白糖	にんにく しょうが 根深ねぎ りんごジャム	蛋白質 (g)	32.8				
		ポテトサラダ		ハム	じゃがいも なたね油 上白糖	にんじん たまねぎ キュウリ ホールコーン缶	脂質 (g)	34.3				
		オニオンスープ		ベーコン	なたね油	たまねぎ キャベツ	食塩相当量 (g)	3.5				
8	木	ごはん	○	精白米			エネルギー (kcal)	784				
		ししゃもつつみ揚げ		子持ししゃも	でん粉 春巻きの皮 薄力粉 なたね油		蛋白質 (g)	33.3				
		スタミナ納豆		鶏ひき肉 ひきわり納豆 かつお節	ごま油 三温糖	しょうが にんにく こまつな	脂質 (g)	22.9				
		じゃがいものそぼろ煮		豚ひき肉 さばぶし	なたね油 じゃがいも しらたき 三温糖	しょうが にんじん 乾しこいだけ 冷凍さやえんどう	食塩相当量 (g)	2.1				
9	木	ひとくちゼリー		ひとくちゼリー								
		じゃこガーリックライス	○	ちりめんじゃこ ベーコン	精白米 おおむぎ 有塩バター なたね油	にんにく パセリ	エネルギー (kcal)	825				
		ポテトオムレツ		ベーコン 鶏卵 牛乳	じゃがいも 上白糖	にんにく たまねぎ	蛋白質 (g)	29.4				
		野菜スープ		豚もも	白炒りごま	ひんしめじ にんじん こまつな はくさいたまねぎ	脂質 (g)	30.2				
		お米deタルト			お米deタルト		食塩相当量 (g)	2.8				
10	水	麦ごはん	○	精白米 おおむぎ			エネルギー (kcal)	837				
		白身魚フライ		すけそうだら	薄力粉 パン粉 なたね油		蛋白質 (g)	33.4				
		ポークカレー		豚もも ヨーグルト ナチュラルチーズ	じゃがいも なたね油 有塩バター はちみつ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	脂質 (g)	25.7				
							食塩相当量 (g)	2.5				
11	木	きざみうめごはん	○	ちりめんじゃこ ベーコン	精白米 白炒りごま	カリカリ梅	エネルギー (kcal)	835				
		シイラのからし醤油揚げ		しいら	でん粉 なたね油 上白糖	しょうが こねぎ	蛋白質 (g)	40.1				
		生揚げの肉味噌煮		豚ひき肉 まめプラスミンチ 赤色赤みそ 生揚げ	なたね油 上白糖 じゃがいも	しょうが 樹深ねぎ にんじん たまねぎ 乾しこいだけ いんげん	脂質 (g)	26.4				
							食塩相当量 (g)	3.2				
12	木	ごはん	○	水稻穀粒(精白米)			エネルギー (kcal)	807				
		豆腐ハンバーグ		木綿豆腐 まめプラスミンチ 豚ひき肉 鶏卵	パン粉 ごま油 でん粉	根深ねぎ	蛋白質 (g)	42.5				
		おかか和え		かつおぶし ソフト削り	三温糖	こまつな もやし	脂質 (g)	22.5				
		みぞけんちん汁		鶏むね 木綿豆腐 米みそ さばぶし	さといも 板こんにゃく	たいこん にんじん 根深ねぎ	食塩相当量 (g)	3.2				
		みかん				うんしゅうみかん						
13	木	ごはん	○	精白米			エネルギー (kcal)	808				
		豆腐ハンバーグ		木綿豆腐 まめプラスミンチ 豚ひき肉 鶏卵	パン粉 ごま油 でん粉	根深ねぎ	蛋白質 (g)	42.5				
		おかか和え		かつおぶし ソフト削り	三温糖	こまつな もやし	脂質 (g)	22.5				
		みぞけんちん汁		鶏むね 木綿豆腐 米みそ さばぶし	さといも 板こんにゃく	たいこん にんじん 根深ねぎ	食塩相当量 (g)	3.2				
		みかん				うんしゅうみかん						