




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	たんぱく質	脂肪	塩分	
								kcal	g	g	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	<div>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♪」</div>		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	○		さばのプルコギ 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	<div>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。」</div>		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	ジョ 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



12月の給食だより

「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。

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、自分のところと体を休めることも忘れずにしてあげましょう。

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。

かぜ予防のポイント

今年はかぜをひきま宣言！

① 手洗い・うがいをする

② しっかり栄養をとる

③ 十分な睡眠をとる

④ マスクをつける

⑤ 人ごみを避ける

⑥ 適度な運動をする

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ますか？
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



たんぱく質
基礎体力をつけ
抵抗力が高まります



炭水化物
エネルギー源になります



ビタミンA
のどや鼻の粘膜を
保護します

日	曜日	献立名	牛乳	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		
1	月	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	835
		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
		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	だいこん 根深ねぎ	脂質 (g)	30.6
		キャラメルポテト		黄だいず	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
2	火	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	801
		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
		中華和え		ハム	上白糖 ごま油 なたね油	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン缶	脂質 (g)	28.0
		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
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
		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 きゅうり キャベツ	蛋白質 (g)	29.2
		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 ブロッコリー	脂質 (g)	39.6
							食塩相当量 (g)	3.4
4	木	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	799
		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
		パンサンスー		鶏卵 焼き豚	緑豆はるさめ なたね油 上白糖 ごま油	にんじん きゅうり	脂質 (g)	28.3
		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 こまつな	食塩相当量 (g)	3.3
5	金	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	828
		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 きゅうり にら にんじん	脂質 (g)	28.9
		みそ汁		鶏むね 油揚げ 乾燥わかめ 淡色辛みそ 花かつお さばぶし	じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう	食塩相当量 (g)	2.3
8	月	ごはん	○			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）		焼ちくわ 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 練りごま 上白糖	こまつな もやし	脂質 (g)	30.6
9	火	ごはん	○				食塩相当量 (g)	3.2
		カル鉄ヨーグルト		カル鉄ヨーグルト ※りんごエキ스가含まれます				
		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
10	水	ごはん	○					
		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
		じゃがいものそばろ煮		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 乾しいたけ 冷凍さやえんどう	食塩相当量 (g)	2.1
11	木	ごはん	○					
		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 バセリ	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	ぶなしめじ にんじん こまつな はくさい たまねぎ	脂質 (g)	30.2
12	金	ごはん	○				食塩相当量 (g)	2.8
		お米deタルト			お米deタルト			
		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
15	月	ごはん	○					
		シイラのからし醤油揚げ		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
		生揚げの肉味噌煮					食塩相当量 (g)	2.5
16	火	ごはん	○					
		豆腐ハンバーグ		ちりめんじゃこ	精白米 白炒りごま	カリカリ梅	エネルギー (kcal)	835
		おかか和え		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
		みそけんちん汁		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 根深ねぎ にんじん たまねぎ 乾しいたけ いんげん	脂質 (g)	26.4
16	火	みかん	○				食塩相当量 (g)	3.2
16	火	ごはん	○		水稲穀粒（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
		みそけんちん汁		鶏むね 木綿豆腐 米みそ さばぶし	さといも 板こんにゃく	だいこん にんじん 根深ねぎ	食塩相当量 (g)	3.2
16	火	みかん	○			うんしゅうみかん		

日	曜日	献立名	牛乳	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名			栄養価	
				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		
17	水	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	804
		レバー香り揚げ		ぶた 肝臓	でん粉 なたね油 上白糖 ごま油	しょうが にんにく 根深ねぎ	蛋白質 (g)	37.4
		中華くらげの和え物		くらげ ハム	上白糖 ごま油	きゅうり もやし	脂質 (g)	26.0
		麻婆豆腐		豚ひき肉 まめプラスミンチ 押し豆腐 赤みそ	なたね油 上白糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にら 根深ねぎ たまねぎ 乾しいたけ	食塩相当量 (g)	2.9
18	木	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	824
		いなだの照り焼き		いなだ ５０g	上白糖	しょうが	蛋白質 (g)	31.2
		大根サラダ		ライトツナフレーク	マヨネーズ 上白糖	だいこん きゅうり ゆず果汁	脂質 (g)	23.4
		白玉しるこ		あずき	白玉もち 上白糖		食塩相当量 (g)	1.3
19	金	テーブルロール	ショア		テーブルロール		エネルギー (kcal)	800
		フライドチキン		鶏もも	薄力粉 なたね油	にんにく しょうが	蛋白質 (g)	35.7
		カラフルソテー		ベーコン	なたね油 有塩バター	青ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ ホールコーン缶	脂質 (g)	31.5
		トマトスープ		豚もも	オリーブ油	たまねぎ ブロッコリー トマト缶 話 マッシュルーム	食塩相当量 (g)	2.8
19	金	クリスマスケーキ(チョコ/いちご)	ショア		クリスマスケーキ			

	今月の栄養価
エネルギー (kcal)	813
蛋白質 (g)	34.7
脂質 (g)	28.6
食塩相当量 (g)	2.7