



令和7年 12月学校給食予定献立表(中学校)

坂井市立春江坂井学校給食センター

日付 曜日	献立名	おもな働きと材料名						備考	栄養価	
		赤のなかま 血・筋肉・骨になる食品		緑のなかま 体の調子を整える食品		黄のなかま エネルギーになる食品			エネルギーたんぱく質脂質塩分	炭水化物
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1月	しそひじきご飯 牛乳 いわしのサクサク揚げ 高野豆腐の煮物 わかめの中華あえ	いわし とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	しそ にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ もやし コーン きゅうり こんにゃく	こめ あげだま パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	アイアンこんだて 「高野豆腐」	780 kcal 29.8 g 24.6 g 3.0 g	117.3 g
2火	ご飯 牛乳 ハンバーグのきのこソース 和風ミネストローネスープ じゃこサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト	しめじ しいたけ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま なまクリーム		758 kcal 30.1 g 22.4 g 3.0 g	115.7 g
3水	ご飯 牛乳 豚肉の香味ソース炒め 大麦入り肉団子スープ みかん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ねぎ しょうが レモン キャベツ みかん	こめ おおむぎ じゃがいも			700 kcal 28.1 g 18.7 g 2.2 g	111.1 g
4木	ご飯 牛乳 アジフライ 白菜と大根のみそ汁 カレーきんぴら	あじ あげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい ねぎ ごぼう れんこん	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま		782 kcal 30.1 g 26.6 g 2.1 g	110.6 g
5金	ご飯 牛乳 肉団子 キムチチゲ ミックスポテトサラダ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ きゅうり はくさい こんにゃく	こめ さつまいも じゃがいも	ごま ドレッシング マヨネーズ	【肉団子】 ひとり:2こ	765 kcal 25.8 g 25.1 g 2.9 g	117.9 g
8月	ご飯 牛乳 ししゃもフライ(2尾) 大豆入りあげのそぼろ煮 はりはり梅和え	とりにく だいや あげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり うめぼし	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	「ししゃも」	762 kcal 29.7 g 26.6 g 2.1 g	106 g
9火	ご飯 牛乳 鶏肉のスタミナ炒め ふくいのみぐみ豆乳みそ汁 マカロニサラダ	とりにく うちまめ あげ どうにゅう みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく だいこん まいたけ きゅうり キャベツ	こめ さといも マカロニ	ドレッシング マヨネーズ	「香壇こんだて (減塩)」	772 kcal 38.7 g 24.9 g 2.3 g	105.5 g
10水	さつまいも入りわかめご飯 牛乳 ハムチーズサンドフライ 沢煮椀 小松菜のツナあえ	ハム ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ キャベツ レモン こんにゃく	こめ さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら		706 kcal 25.0 g 26.3 g 3.3 g	98.2 g
11木	ご飯 牛乳 ほうれん草オムレツ 豆腐とチンゲン菜のスープ 切干大根のチャプチェ お茶目な大豆	たまご とりにく どうふ ぎゅうにく だいや	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん にんにく しょうが	こめ さとう	あぶら ごま あぶら		698 kcal 29.3 g 21.4 g 2.6 g	98.8 g
12金	ご飯 牛乳 ポークカレー 若狭牛入りミンチカツ ビーンズサラダ レモンゼリー	ぶたにく ぎゅうにく だいや ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ まいたけ コーン キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも パンこ さとう ゼリー	カレーウ あぶら	「じばん 地場産 プラスワン給食」	952 kcal 30.7 g 35.4 g 3.3 g	138.4 g
15月	ご飯 牛乳 鯖のしょうが煮 みそけんちん汁 春雨のサラダ	さば とりにく どうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ きゅうり キャベツ コーン	こめ はるさめ さとう みずあめ	ごまあぶら マヨネーズ ドレッシング		772 kcal 34.2 g 26.2 g 2.7 g	105.3 g
16火	ご飯 牛乳 とりの唐揚げ 中華風コーンスープ 大豆の磯煮	とりにく ベーコン どうふ たまご だいや あげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	にんにく えのきたけ たまねぎ コーン こんにゃく	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		868 kcal 35.6 g 35.2 g 3.0 g	108.8 g
17水	ご飯 牛乳 焼き餃子 おでん風煮 小松菜のごまあえ	ぶたにく とりにく ちくわ あげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな にら	キャベツ たまねぎ だいこん もやし こんにゃく	こめ さといも こむぎこ さとう	ごま	【ぎょうざ】 ひとり:2こ	681 kcal 24.8 g 17.5 g 2.4 g	111.1 g
18木	コッペパン 牛乳 フランクのケチャップあえ さつまいものポターージュ 海藻サラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり コーン	パン さとう さつまいも	ポターージュ ドレッシング		749 kcal 30.9 g 30.9 g 4.0 g	94.5 g
19金	さといもご飯 牛乳 サゴシフライ まいたけの味噌汁 こかぶのゆかり和え	とりにく サゴシ どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こかぶのは しそ	たまねぎ だいこん まいたけ ねぎ キャベツ こかぶ	こめ さといも こむぎこ パンこ	あぶら	「ふるさとこんだて 「さといもごはん」」	650 kcal 27.4 g 20.7 g 3.2 g	95.2 g
22月	菜飯 牛乳 発芽玄米入りつくね 豚汁 冬至南京	とりにく ぶたにく みそ あずき	ぎゅうにゅう	あおな にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが だいこん ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく	こめ パンこ さとう		「冬至こんだて」	734 kcal 28.1 g 19.6 g 3.5 g	118.5 g
23火	ハヤシライス(麦ご飯) 牛乳 星のコロッケ フレンチサラダ クリスマスケーキ	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう ケーキ	ハヤシライス あぶら なまクリーム	「クリスマスこんだて」	922 kcal 27.6 g 34.9 g 2.3 g	130.3 g

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※今月の福井県産食材 … 米、大麦、サゴシ、若狭牛、打ち豆、大豆、みそ、さつまいも、さといも、大根、まいたけ、こかぶ、ねぎ、梅干し