

12月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印 西 産)米・キャベツ・きゅうり・大根・長ねぎ・白菜

(千葉県産)里芋・小松菜・にら・人参・ほうれん草・もやし・豚肉・鶏肉

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E(%) 脂質E(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	ご飯					米		762
	牛乳		牛乳					16.3
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			長ねぎ レモン汁		ごま油	27.5
	ひじきの炒り煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん	干し椎茸	砂糖	油	2.3
	小松菜と大根の味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌	わかめ	小松菜	大根 長ねぎ			
2 (火)	ご飯					米		800
	牛乳		牛乳					17.8
	シルバーの照り焼き	シルバー				砂糖		26.9
	和風和え		のり	小松菜 ほうれん草	えのき	砂糖	油	2.3
	かしわのすき焼き風煮	鶏肉 絹揚げ		にんじん	玉ねぎ 長ねぎ 白菜	焼きふ 砂糖	油	
3 (水)	ご飯			千葉県産ほうれん草が入った「ほうれん草まんじゅう」		米		853
	牛乳		牛乳					14.4
	ほうれん草まんじゅう2個	豚肉 大豆		ほうれん草	玉ねぎ コーン	小麦粉 砂糖 じゃがいも		24.3
	豚キムチ炒め	豚肉 大豆		にんじん にら	生姜 にんにく 切干大根 玉ねぎ キムチ	砂糖 でん粉	ごま油 ごま	2.7
	玉子とわかめのスープ クレープ(ブルーベリー)	豆腐 卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 えのき 長ねぎ	でん粉 クレープ		
4 (木)	ご飯					米		782
	牛乳		牛乳					18.4
	赤魚のみりん干し	赤魚				砂糖		21.9
	生揚げの味噌炒め	豚肉 味噌 絹揚げ		にんじん ピーマン	生姜 キャベツ	砂糖 でん粉	油	2.3
	ひつつみ汁	鶏肉			ごぼう 大根 白菜 えのき 長ねぎ 干し椎茸	ひつつみ	油	
5 (金)	ココア揚げパン	大豆				パン 砂糖	油	792
	牛乳		牛乳					13.7
	ブロッコリーとウインナーのソテー	フランク		ブロッコリー	にんにく コーン エリンギ		油	34.0
	肉団子入りトマトスープ	豚肉 鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ セロリ	でん粉 砂糖	油	2.5
	ヨーグルト		ヨーグルト					
8 (月)	麦ご飯					米 大麦		863
	牛乳		牛乳					12.0
	チキンナゲット	おから 鶏肉			生姜 にんにく	米粉 砂糖	油	25.7
	花野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	カリフラワー コーン	はちみつ	油	2.6
	ポークカレー	豚肉 ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも	油 ルウ	
9 (火)	ご飯					米		855
	ふりかけ			青菜		砂糖 でん粉		15.2
	牛乳		牛乳					26.1
	鮭のオイネーズ焼き	鮭				砂糖	マヨネーズ	2.7
	炒り鶏	鶏肉		にんじん	ごぼう れんこん たけのこ	里いも 砂糖	油	
10 (水)	すいとんの味噌汁	油揚げ 味噌		にんじん	大根 白菜 長ねぎ	すいとん		
	ご飯					米		839
	牛乳		牛乳					14.3
	鶏肉のゆずこしょう焼き	鶏肉			ゆず皮			25.0
	小松菜とちくわの和え物	竹輪 油揚げ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	油 ごま油	2.5
11 (木)	根菜の味噌汁	豆腐 味噌		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	里いも		
	スイートポテト					スイートポテト		
	ご飯					米		817
	牛乳		牛乳					16.1
	鯖の味噌煮	鯖 味噌				砂糖		28.2
	納豆和え	納豆 鯉節		にんじん 小松菜	もやし			2.5
	塩ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐		にんじん	にんにく 生姜 白菜 大根 長ねぎ 干し椎茸		油	
	みかん1/2				みかん			

12月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印 西 産)米・キャベツ・きゅうり・大根・長ねぎ・白菜

(千葉県産)里芋・小松菜・にら・人参・ほうれん草・もやし・豚肉・鶏肉

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー (たんぱく質E比%) 脂質E比%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12 (金)	コッペパン					パン		856
	キャラメルパテ					キャラメルパテ		16.8
	牛乳		牛乳					36.6
	ポークチョップ	豚肉		トマト	玉ねぎ オレンジジュース		油	3.0
	ごぼうサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう きゅうり		マヨネーズ	
15 (月)	ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ セロリー キャベツ	じゃがいも マカロニ		
	わかめご飯		わかめ			米		797
	牛乳		牛乳					12.6
	南瓜コロッケ			かぼちゃ		砂糖 パン粉 小麦粉	油	26.0
	おかかサラダ	鰹節		ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま 油	2.9
16 (火)	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん	生姜 ごぼう 大根 長ねぎ		油	
	ご飯					米		785
	牛乳		牛乳					14.4
	鶏そぼろと大豆の玉子焼き	卵 鶏肉 大豆		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	砂糖	油	29.0
	豚丼の具	豚肉		にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 でん粉	油	2.4
17 (水)	白菜とえのきの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		白菜 大根 えのき 長ねぎ			
	ご飯					米		879
	牛乳		牛乳					13.7
	揚げぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ 生姜 にんにく 長ねぎ	小麦粉 でん粉	ごま油 油	28.4
	きゅうりの中華和え			にんじん	きゅうり	砂糖	油 ごま油	2.7
18 (木)	中華丼の具	豚肉 いか 卵 なると うずら卵		にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 白菜	でん粉	油 ごま油	
	ラ・フランスゼリー					ゼリー		
	ご飯					米		869
	牛乳		牛乳					15.4
	いかのピリ辛味噌焼き	いか 味噌			にんにく	砂糖		23.1
19 (金)	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	2.8
	鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 白菜 えのき 長ねぎ		油	
	りんごのタルト					タルト		
	コッペパン					パン		838
	牛乳		牛乳					17.9
22 (月)	ワインナーチリソース	フランク 大豆		ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ	砂糖	油	35.5
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま	3.2
	白いんげん豆のシチュー	鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ コーン	じゃがいも 米粉	油	
	ペンネミートソース	豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー	ペンネ	油 ルウ	795
	牛乳		牛乳					17.8
22 (月)	フライドチキン	鶏肉				でん粉 小麦粉	油	39.7
	わかめのゆずドレッシングサラダ		わかめ	ブロッコリー	コーン きゅうり ゆず果汁	砂糖	油	2.6
	クリスマスケーキ					ケーキ		

2学期給食最終日・クリスマス献立

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

※材料は主なもの、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

12月22日の給食献立はクリスマス献立ですが、ご家庭では、ぜひ冬至を意識した献立にしてみてください。



	基準値	月平均
エネルギー	830kcal	824kcal
たんぱく質E比	13~20%	15.4%
脂質E比	20~30%	28.6%
食塩相当量	2.5g	2.6g



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)

