

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(%) 脂質(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	ご飯					米		762 16.3 27.5 2.3
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			長ねぎ レモン汁		ごま油	
	ひじきの炒り煮	さつま揚 大豆	ひじき	にんじん	干し椎茸	砂糖	油	
2 (火)	小松菜と大根の味噌汁	油揚 豆腐 味噌	わかめ	小松菜	大根 長ねぎ			800 17.8 26.9 2.3
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					
	シルバーの照り焼き	シルバー				砂糖		
3 (水)	和風和え		のり	小松菜 ほうれん草	えのき	砂糖	油	853 14.4 24.3 2.7
	かしわのすき焼き風煮	鶏肉 紹揚		にんじん	玉ねぎ 長ねぎ 白菜	焼きふ 砂糖	油	
	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	
	牛乳		牛乳					
4 (木)	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		782 18.4 21.9 2.3
	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	
	玉子とわかめのスープ	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(ブルーベリー)					クレープ		
5 (金)	ココア揚げパン	大豆				パン 砂糖	油	792 13.7 34.0 2.5
	牛乳		牛乳					
	ブロックリーとウインナーのソテー	フランク		ブロックリー	にんにく コーン エリンギ		油	
	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 セロリー	でん粉 砂糖	油	
8 (月)	ヨーグルト		ヨーグルト					863 12.0 25.7 2.6
	麦ご飯					米 大麦		
	牛乳		牛乳					
	チキンナゲット	おから 鶏肉			生姜 にんにく	米粉 砂糖	油	
9 (火)	花野菜サラダ			にんじん ブロックリー	カリフラワー コーン	はちみつ	油	855 15.2 26.1 2.7
	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	
	ご飯					米		
	ぶりかけ			青菜		砂糖 でん粉		
10 (水)	牛乳		牛乳					839 14.3 25.0 2.5
	鮭のオイネーズ焼き	鮭				砂糖	マヨネーズ	
	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	
	すいとんの味噌汁	油揚 味噌		にんじん	大根 白菜 長ねぎ	すいとん		
11 (木)	ご飯					米		817 16.1 28.2 2.5
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のゆずこしょう焼き	鶏肉			ゆず皮			
	小松菜とちくわの和え物	竹輪 油揚		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	油 ごま油	
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		
	牛乳		牛乳					
11 (木)	鯖の味噌煮	鯖 味噌				砂糖		
	納豆和え	納豆 鰹節		にんじん 小松菜	もやし			
	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(kcal) 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 16.8 36.6 3.0
	キャラメルパテ						キャラメルパテ	
	牛乳		牛乳					
	ポークチョップ	豚肉		トマト	玉ねぎ オレンジジュース		油	
	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		797 12.6 26.0 2.9
	わかめご飯		わかめ				米	
	牛乳		牛乳					
	南瓜コロッケ			かぼちゃ		砂糖 パン粉 小麦粉	油	
	おかかサラダ	鰯節		ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま 油	
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	785 14.4 29.0 2.4
	ご飯						米	
	牛乳		牛乳					
	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	
	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	
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			879 13.7 28.4 2.7
	ご飯						米	
	牛乳		牛乳					
	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	
	きゅうりの中華和え			にんじん	きゅうり	砂糖	油 ごま油	
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	869 15.4 23.1 2.8
	ラ・フランスゼリー						ゼリー	
	ご飯						米	
	牛乳		牛乳					
	いかのピリ辛味噌焼き	いか 味噌			にんにく	砂糖		
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	838 17.9 35.5 3.2
	鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐 油揚		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	
	牛乳		牛乳					
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	795 17.8 39.7 2.6
	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	
	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 プロッコリー	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 バセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー	ペンネ	油 ルウ	
	牛乳		牛乳					
	フライドチキン	鶏肉				でん粉 小麦粉	油	17.8 39.7 2.6
	わかめのゆずドレッシングサラダ		わかめ	プロッコリー	コーン きゅうり ゆず果汁	砂糖	油	
	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。

※材料は主なもので、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用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。



	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

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。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

