

令和7年度 12月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	月	ご飯	○	甘シャキエのきののみそ汁 肉団子の甘酢あん 枝豆とひじきのサラダ	油揚げ みそ 肉団子	牛乳 ひじき	人参	玉葱・大根 甘シャキエのき 白菜・キャベツ きゅうり・枝豆	ご飯 砂糖 でん粉	米油	「甘シャキエのきののみそ汁」は、シャキッとした食感がおいしいですね。優しい風味のみそ汁に仕上げます。肉団子にける甘酢あんは、ご飯にも相性がぴったりです。	710	19.0
2	火	米粉パン	○	キャベツのスープ 鶏肉のオーロラソース コールスローサラダ りんご	鶏肉 みそ	牛乳	人参	玉葱・しめじ キャベツ レッドキャベツ きゅうり りんご	米粉パン でん粉 砂糖	米油	4品目のおかず市内産の「ふじ」を予定しています。今回も6分の1の大きさです。甘みのある季節の果物を楽しみましょう。	766	23.7
3	水	《かみかみすざかっ子の日》 ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 焼きししゃも 2尾 大豆とツナのサラダ	竹輪 油揚げ みそ 大豆 ツナ	牛乳 わかめ ししゃも	人参	玉葱 長ねぎ きゅうり キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖	米油	頭から丸ごと食べられる「ししゃも」と、サラダの「大豆」がかみかみ食材です。よく噛んで食べることで、体に良い働きがたくさあります。	717	20.1
4	木	中華風ソフト麺	○	みそラーメンスープ ねぎみそパオズ 2個 大根と糸寒天のサラダ	豚肉 みそ ねぎみそパオズ	牛乳 寒天	人参	長ねぎ・生姜 玉葱・もやし キャベツ・大根 きゅうり コーン	中華風ソフト麺 でん粉	米油	給食のラーメンの汁は、野菜がたっぷり、麺によく絡むようにとろみがついていることが特徴です。温かいラーメンの汁で、体も心も温まります。	717	17.9
5	金	ご飯	○	冬野菜カレー いかあられ 白菜のつぼ漬け和え	豚肉 いか	牛乳 青のり	人参	にんにく・生姜 玉葱・大根・れんこん すりおろしりんご・白菜 きゅうり・つぼ漬け	ご飯 じゃが芋 でん粉	米油	「冬野菜カレー」は、今旬の大根やれんこんをたっぷり使って煮込みます。大根やれんこんなどの根菜には、体を温めてくれる働きがあります。	843	23.5
8	月	ご飯	○	厚揚げのみそ汁 鶏肉の梅みそ焼き もやしと小松菜のごま和え	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 白菜 海 もやし キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま	厚揚げは、豆腐を揚げて作られます。カルシウムがたっぷり含まれる食品の一つです。不足しがちなカルシウムを補うことができる、成長期におすすめの食品です。	705	17.6
9	火	コッペパン	○	白菜のクリーム煮 大学芋 大根とチキンのサラダ	ベーコン 鶏肉 サラダチキン	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・しめじ 甘シャキエのき 白菜・キャベツ 大根・コーン レモン果汁	コッペパン さつまいも 砂糖 でん粉	米油 ごま	寒い季節ですが、温かい「白菜のクリーム煮」を食べて体の中から温まります。 「大学芋」は、旬のさつまいもをカラッと揚げて、タレを絡めていただきます。	865	28.2
10	水	ご飯	○	根菜とだまこ汁 スタミナ納豆の具 野菜の昆布和え 納豆	鶏肉 納豆	牛乳 塩昆布	人参	ごぼう・長ねぎ 大根・にんにく 甘シャキエのき 生姜・キャベツ 玉葱・きゅうり	ご飯 だまこもち 砂糖	ごま油	「だまこ」は秋田県で食べられている食材です。「スタミナ納豆の具」は、納豆に混ぜて食べましょう。納豆がおいしく食べられると好評です。	714	14.7
11	木	黒糖パン	○	ラビオリスープ ホキのレモンソース フレンチサラダ	ホークラビオリ ホキ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 レモン果汁 キャベツ きゅうり	黒糖パン でん粉 砂糖	米油	ラビオリとは、小麦粉で作った生地に肉や野菜などの具材を包んだイタリアの料理です。今日は旬の白菜と一緒に、スープでいただきます。	760	21.6
12	金	《仁礼小こだわり献立》 ご飯	○	豚キムチ鍋 鶏のからあげ 春雨サラダ 豆乳プリンタルト	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参	にんにく・生姜 甘シャキエのき 長ねぎ・きゅうり・白菜 キャベツ・白菜キムチ	ご飯 でん粉 春雨 豆乳プリンタルト	ごま油 米油	仁礼小学校の6年生の皆さんが考えた「こだわり献立」です。家庭科の学習で学んだことを活かして、体も心も温かくなる献立になるように工夫しました。	884	27.1
15	月	《冬至献立》 ご飯	○	かぼちゃほうとう いわしの梅煮 大根なますゆず風味	鶏肉 油揚げ みそ いわし梅煮	牛乳	かぼちゃ 人参	玉葱 しめじ 白菜 大根 ゆず果汁	ご飯 ほうとう 砂糖	ごま油 米油	22日は1年の中で一番昼の長さが短い「冬至」です。「冬至かぼちゃ」と「ゆず」風味の和え物で、冬の寒さに負けないようにしたいですね。	756	18.6
16	火	《ちょっと早いクリスマス献立》 丸パン	○	星のコンソメスープ チーズ風豆乳ソーシンハンバーグ カラフルサラダ チョコムース	ベーコン ウィンナー 豆乳チーズシン ハンバーグ	牛乳	人参	トマト にんにく・玉葱 レッドキャベツ キャベツ・セロリ・コーン きゅうり・レモン果汁	丸パン じゃが芋・砂糖 ソルガムマカロニ チョコムース	オリーブ油 米油	少し早めのクリスマス献立です。星形のソルガムマカロニが入ったスープや、チーズ風の豆乳ソースが入ったハンバーグにトマトソースを合わせていただきます。	863	32.4
17	水	ご飯	○	つみれ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 糸かまぼこのサラダ	つみれ みそ 豚肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳	人参 黄パプリカ	玉葱・生姜 白菜・長ねぎ だけのご キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	豚肉と厚揚げを豆腐を使って、少しピリッとした味付けの炒め物を作りま。具がたっぷりの釜で仕上げます。調理員さんの腕の見せ所です。	744	19.1
18	木	うどんソフト麺	○	和風カレーだれ 厚焼き卵 もやしのツナ和え	豚肉 油揚げ 厚焼き卵 ツナ	牛乳	人参	玉葱 長ねぎ もやし きゅうり	うどんソフト麺 でん粉	米油	和風の出汁の風味がするカレーだれでソフト麺を味わいましょう。カレーのスパイスの味で食が進みます。しっかり食べて体を温めましょう。	781	25.5
19	金	ご飯	○	豚汁 きんぴら包み焼き 大根のごま酢和え	豚肉 豆腐 みそ きんぴら包み焼き かまぼこ	牛乳	人参	白菜 玉葱 大根 れんこん	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま	具材たっぷりの「豚汁」は、人気メニューの一つです。「豚汁」に使う白菜は、寒さで凍ってしまわないように、細胞に糖を蓄積するため、甘みが感じられるそうです。	753	20.5
22	月	《お年取り献立》 五目ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 ぶりのみそだれがけ れんこんサラダ	油揚げ 凍り豆腐 みそ ぶり ハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・白菜 キャベツ 長ねぎ 生姜 れんこん	五目ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	米油	お年取りの魚は「ぶり」「鮭」どちらを食べますか？給食では「ぶり」を味わってください。れんこんは「先の見通しが良い」という縁起の良い食べ物で、今旬です。	796	28.5
23	火	コッペパン	○	えびボールスープ 鶏肉のハーブ焼き ツナとソルガムマカロニのサラダ	えびボール 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 白菜 にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン ソルガムマカロニ 砂糖	米油	「鶏肉のハーブ焼き」には、にんにくやマスタードと3種類のスパイスを使っています。パンと一緒に食べてもおいしくですよ。	691	18.0
24	水	ご飯	○	もすくとわかめのみそ汁 かまぼこのゆかり天ぷら ひじきの炒め煮	豆腐 油揚げ みそ かまぼこ さつまいも	牛乳 わかめ ひじき	人参 ゆかり	白菜 長ねぎ 海	ご飯 小麦粉 こんにやく 砂糖	米油	ひじきには、カルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。特にカルシウムは、海藻の中でもトップクラスの含有量です。	755	21.9
25	木	コッペパン	○	大根とコーンのスープ ペンネオボリタン わかめと大豆のサラダ	鶏肉 かまぼこ ウィンナー 大豆	牛乳 わかめ	人参 赤パプリカ	大根・コーン 長ねぎ 玉葱 キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ 砂糖	米油	今年最後の給食になります。短い冬休みですが、普段の食事の見本である給食を参考に、食事のバランスや生活リズムに気をつけて過ごしましょう。	686	18.9

※ 今月の学校給食費の口座振替日 12月25日(木)です。

※ 毎日の給食をホームページで公開しています。 須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」