



給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

日付	献立名	1人1食あたり エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	主 な 材 料		
			血や肉になる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
1 (月)	ごはん 大根のみそ汁 鮭メンチカツ 和風サラダ 牛乳 焼芋	835 23.4 20.6 2.6	サイコロ豆腐 鮭メンチカツ 牛乳 いり玉子 ちくわ	大根 小松菜 人参 キャベツ	給食用精米 コメ白皎油 こんにゃく 胡麻 焼きいも
2 (火)	ココア揚げパン クラムチャウダー 目玉焼き ブロッコリーサラダ 牛乳	814 30.7 31.8 3.6	脱脂粉乳 牛乳 ベーコン あさり 目玉焼き	人参 玉ねぎ しめじ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン缶	コッパン 上白糖 コメ白皎油 ワイン じゃが芋 こめサラダ油
3 (水)	3年生研修旅行 給食はありません、お弁当を持参して下さい。				
4 (木)					
5 (金)					
8 (月)	3年生 振替休日 給食はありません、お弁当を持参して下さい。				
9 (火)	ごはん 冬のクリームシチュー タンドリーチキン 温野菜サラダ 牛乳	838 34.3 25.8 2.4	牛乳 鮭ボール 大豆ペースト 脱脂粉乳 炒り玉子 鶏肉 ヨーグルト	人参 かぶ しめじ にんにく 生姜	給食用精米 じゃが芋 こめサラダ油
10 (水)	ごはん 高野豆腐の卵とじ ホッケー夜干し ごぼうサラダ 牛乳	803 38.1 26.3 2.7	牛乳 鶏肉 鶏卵 高野豆腐 ホッケー夜干し ロースハム	人参 玉ねぎ 干椎茸 小松菜 ごぼう キャベツ ひじき	給食用精米 ごま油 しらたき 三温糖 胡麻 マヨネーズ
11 (木)	ごはん 和風コンソメスープ ミートチーズ焼き シーフードサラダ 牛乳 Caウェハース	778 25.7 23.7 2.1	豚肉 大豆ミート チーズ 牛乳 ベーコン	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ パセリ 白菜 人参 干椎茸 海藻ミックス	給食用精米 こめサラダ油 ポテトフライ ワイン
12 (金)	カレーうどん コーンサラダ 牛乳 アセロラゼリーミニ	819 31.1 22.1 2.7	油揚げ 鶏肉 大豆ペースト 脱脂粉乳 牛乳	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 しめじ グリーンピース コーン缶 ブロッコリー	ソフトめん 清酒 マヨネーズ
15 (月)	麦ごはん おでん うの花コロッケ 酢のもの 牛乳 冬至デザート	809 26.7 20 2.8	炒り玉子 牛乳 さつま揚げ ちくわ うずら卵	にんじん 大根 結び昆布 キャベツ かぶ	給食用精米 大麦 里芋 こんにゃく 清酒 三温糖 うの花コロッケ コメ白皎油
16 (火)	ごはん 豚汁 さんまのおろし煮 酢醤油あえ 牛乳 ふりかけ	751 26.9 22.1 3.1	牛乳 サイコロ豆腐 豚肉 炒り玉子 みぞれ煮	人参 大根 ねぎ 干椎茸 コーン缶 キャベツ インゲン	給食用精米 清酒 こめサラダ じゃがいも こんにゃく ごま油 三温糖 胡麻
17 (水)	牛丼 白菜と凍豆腐のみそ汁 三色おひたし 牛乳	791 24.7 29.8 2.7	高野豆腐 牛肉 かつお節 牛乳 炒り玉子	玉ねぎ グリーンピース 白菜 えのき 小松菜 キャベツ	給食用精米 大麦 こめサラダ油 しらたき ワイン 三温糖
18 (木)	ナン キーマカレー グリーンサラダ 牛乳 ミニケーキ	776 32 24.5 3.4	豚肉 牛乳 大豆ミート ひよこ豆	玉ねぎ 人参 コーン缶 トマト缶 キャベツ アスパラ ブロッコリー にんにく	ナン こめサラダ油 オリーブ油 ミニケーキ

★食材の価格高騰や納品の都合により、一部食材の変更をすることがあります。ご理解下さるようお願いいたします。
★マヨネーズは卵を使用していないものを提供しています。



給食だよ

令和7年12月
No.9

今年もあと少しで終わりです。皆さんはやり残したことはありませんか？
気になる事はサクッと終わらせて、清々しい気持ちで新年を迎えましょう。

カレー
3種類!!

今月は9日「タンドリーチキン」12日「カレーうどん」と2つのカレー味の料理
を提供予定です。カレーライス以外のカレー味の提供は珍しいので、楽しんで味
わって下さいね！そして最終日はナンが主食のキーマカレーの予定です。

10日「高野豆腐の卵とじ」に会津地鶏が使えるかもしれません。地鶏が入ったら
当日お知らせを見本の台に掲示しますので、普段の鶏肉との違いに気が付くこと
ができるのかチャレンジしてみませんか？

～ 12月 給食お休みのお知らせ ～

★3日(水)、4日(木)、5日(金)

3年生 研修旅行 1・2年生はお弁当を持参して下さい

★8日(月)

3年生研修旅行振替 1・2年生はお弁当を持参して下さい

12/22は冬至

1週間早い15日(月)に
冬至デザートの
「はちみつ柚子ゼリー」を
提供する予定です。



当日は柚子湯で温まりましょう