

2025年 12月予定献立表

西尾市立西尾中学校

日曜	献立名	体を作る(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のものになる(黄)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群	5群 他の野菜・果物・きのこ	6群 米・パン・めん・いも・砂糖	
1月	麦ご飯						米 大麦	
	牛乳		牛乳					
	ひき肉と豆のカレー	豚肉 赤いんげん豆 ひよこ豆 番えんどう豆	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ りんご パパイヤ レーズン	じゃがいも	米粉のカレールック 菜種油	800
	ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり			25.2 ノンエッグマヨネーズ
2月	福神漬け				なす きゅうり うり しそのは	砂糖		
	ご飯				だいこん なたまめ しょうが			
	牛乳		牛乳				米	
	いわしの梅煮	いわし	青じそ		梅干し	砂糖		769
3月	ごまネーズサラダ	チキンハム		にんじん	とうもろこし きゅうり もやし とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ ごま	30.5
	豚汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう	じゃがいも		
	ミートグラパン	牛肉 チーズ	チーズ	にんじん バセリ ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スライスパン 砂糖	オリーブ油	773
	牛乳	牛乳						
4月	さつまいもとかぼちゃのサラダ	チキンハム	かぼちゃ		きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	28.6
	花野菜の豆乳クリーム煮	チキンボール 豆乳		にんじん バセリ プロッコリー	カリフラワー たまねぎ にんにく	じゃがいも	米粉のホワイトルック	
	ご飯						米	
	牛乳		牛乳					
5月	ガパオライスの具	鶏肉 おから 大豆		ピーマン 赤パブリカ バジル	たまねぎ しょうが	砂糖	菜種油	801
	スプリングロールピザ味	豚肉 チーズ	ピーマン トマト		たまねぎ にんにく	春巻きの皮	大豆油 菜種油	27.9
	白菜スープ	ベーコン		にんじん バセリ	はくさい たまねぎ		オリーブ油	
	ご飯						米	
6月	牛乳		牛乳					
	鶏肉のカリカリ揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	小麦粉 パン粉 コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ 大豆油	847
	白菜のたくあんあえ			にんじん	大根漬け 白菜		ごま	31.1
	根菜汁	生揚げ		ねぎ	大根 れんこん たまねぎ こんにゃく			
7月	ご飯						米	
	牛乳		牛乳					
	揚げきょうざ	豚肉			キャベツ たまねぎ にんにく	ぎょうざの皮	大豆油	747
	中華サラダ	チキンハム	くきわかめ		もやし キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	21.7
8月	海苔の中華スープ	鶏肉 豆腐	あおさのり	チングンサイ にんじん ねぎ	白菜 えのきだけ たまねぎ		ごま油	
	うどん						うどん	
	牛乳		牛乳					
	カレー南蛮うどんの汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ	片栗粉	米粉のカレールック	750
9月	切り大根のはりはりあえ			水菜 にんじん	切り大根 大根漬け	砂糖		26.4
	りんごカッブケーキ	豆乳			りんご りんごジャム		米粉パンケイク粉	
	チキンライス	鶏肉		ピーマン パブリカ粉	たまねぎ マッシュルーム	米 砂糖	オリーブ油	745
	牛乳		牛乳					
10月	照り焼きハンバーグ	鶏肉 豚肉		赤パブリカ	たまねぎ	砂糖 マッシュポテト 片栗粉	菜種油 ラード	29.3
	マカロニスープ							
	わかめご飯		わかめ				米	
	牛乳		牛乳					
11月	れんこん入り手作りコロッケ	豚肉 おから			れんこん たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油 菜種油	825
	小松菜とささみの塩昆布あえ	鶏肉	昆布	小松菜	キャベツ		ごま ドレッシング	27.7
	かぼちゃのみぞ汁	豆腐 みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん	しめじ えのきだけ			
	ご飯						米	
12月	牛乳		牛乳					
	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ	赤パブリカ ねぎ	たまねぎ	米粉 片栗粉 砂糖	大豆油 ごま油	795
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	にんじん	ブロッコリー		砂糖		29.6
	大根のそぼろ煮	豚肉 大豆 生揚げ	にんじん		大根 たまねぎ 枝豆 こんにゃく	砂糖		
13月	ご飯						米	
	牛乳		牛乳					
	ひじき入り卵焼き	卵	ひじき	ねぎ	たまねぎ	砂糖	ごま	757
	大根サラダ	ツナ		にんじん	大根 きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	31.3
14月	野菜のうま煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ 白菜 こんにゃく	里芋 砂糖		
	ご飯						米	
	牛乳		牛乳					
	牛乳							
15月	ひじき入り卵焼き							
	大根サラダ							
	野菜のうま煮							
	ご飯						米	
16月	牛乳		牛乳					
	ショーロンポー	豚肉			たまねぎ キャベツ しょうが	春雨 ショーロンポーの皮	ラード	778
	小松菜ともやしの中華あえ			にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま ごま油	25.4
	マー婆ー大根	豚肉 みそ		にんじん ねぎ	大根 しょうが にんにく たけのこ きくらげ	砂糖 片栗粉	ごま油	
17月	ご飯						米	
	牛乳		牛乳					
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ たまねぎ	パン粉 片栗粉 砂糖	大豆油	770
	ひじきと大豆のサラダ	大豆	ひじき		とうもろこし キャベツ 枝豆	砂糖	ドレッシング	28.1
18月	五百汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん 三つ葉	大根 しいたけ			
	小型ロールパン						ロールパン	
	牛乳		牛乳					
	ナポリタンスパゲティ	豚肉 大豆		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	745
19月	串カツ	豚肉					小麦粉 パン粉	29.0
	プロッコリーとじゃがいものサラダ	ツナ		プロッコリー パブリカ(赤、黄)	キャベツ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
	ご飯							
	牛乳							
20月	白身魚の柚子香あん	あかうお		にんじん ねぎ	えのきだけ ゆず	米粉 片栗粉 砂糖	大豆油	783
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ さやいんげん		砂糖 片栗粉		31.1
	冬野菜のみぞ汁	生揚げ みそ		にんじん 小松菜	白菜 かぶ れんこん			
	ソナビラフ	ツナ		にんじん ピーマン 黄パブリカ	たまねぎ			
21月	牛乳		牛乳					
	フライドチキン			プロッコリー 赤パブリカ	とうもろこし キャベツ		ドレッシング	855
	キャロットボタージュ	ベーコン 豆乳		にんじん バセリ	たまねぎ	じゃがいも	米粉のホワイトルック 豆乳バター	26.9
	いちごの米粉カッブケーキ	豆乳			いちご	米粉 砂糖 水あめ	大豆油	

☆毎月19日は食育の日「お家でごはんの日」です。家族そろって食卓を囲み、楽しい食事時間を過ごしましょう。☆

※牛乳は毎日つきます。

※各料理の調味料やだし等については記載されていません。