



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)		熱や力のもとになる (黄)		エネルギー (kcal) 1人分(9)	
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1 月	妻ご飯					米 大麦		800 25.2	
	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 青えんどう豆	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ りんご パパイア レーズン	じゃがいも	米粉のカレー ルウ 菜種油		
	ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり なす きゅうり うり しそのは だいこん なたまめ しょうが	砂糖	ノンエッグマヨネーズ		
2 火	福神漬け							769 30.5	
	ご飯					米			
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅煮	いわし		青じそ	梅干し	砂糖			
3 水	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	773 28.6	
	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			
	ミートグラタン	牛肉	チーズ 牛乳	にんじん パセリ 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		
	牛乳		牛乳						
4 木	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	801 27.9	
	花野菜の豆乳クリーム煮	チキンボール 豆乳		にんじん パセリ ブロッコリー	カリフラワー たまねぎ にんにく	じゃがいも	米粉のホワイトルウ		
	ご飯					米			
	牛乳		牛乳						
5 金	ガバオライスの具	鶏肉 おから 大豆		ピーマン 赤パプリカ バジル	たまねぎ しょうが	砂糖	菜種油	847 31.1	
	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		
	白菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ		オリーブ油		
	ご飯					米			
6 土	牛乳		牛乳					847 31.1	
	鶏肉のかりかり揚げ	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		
	白菜のたくあんあえ			にんじん	大根漬け 白菜		ごま		
	根菜汁	生揚げ		ねぎ	大根 れんこん たまねぎ こんにゃく				
7 日	ご飯					米		747 21.7	
	牛乳		牛乳						
	揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ たまねぎ にんにく	ぎょうざの皮	大豆油		
	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		
8 月	海苔の中華スープ	鶏肉 豆腐	あおさのり	チンゲンサイ にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ たまねぎ		ごま油	750 26.4	
	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	米粉のカレールウ		
9 火	切干大根のはりはりあえ			水菜 にんじん	切干し大根 大根漬け	砂糖		745 29.3	
	りんごカップケーキ	豆乳			りんご りんごジャム		米粉(パンケーキ粉)		
	チキンライス	鶏肉		ピーマン パプリカ粉	たまねぎ マッシュルーム	米 砂糖	オリーブ油		
	牛乳		牛乳						
10 水	照り焼きハンバーグ	鶏肉 豚肉		赤パプリカ	たまねぎ	砂糖 マッシュポテト 片栗粉	菜種油 ラード	825 27.7	
	マカロニスープ								
	わかめご飯		わかめ			米			
	牛乳		牛乳						
11 木	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	795 29.6	
	小松菜ときさみの塩昆布あえ	鶏肉	昆布	小松菜	キャベツ		ごま ドレッシング		
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん	しめじ えのきたけ				
	ご飯					米			
12 金	牛乳		牛乳					757 31.3	
	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ	赤パプリカ ねぎ	たまねぎ	米粉 片栗粉 砂糖	大豆油 ごま油		
	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			
	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 土	ご飯					米		778 25.4	
	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		
	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		
14 日	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		770 28.1	
	ご飯					米			
	牛乳		牛乳						
	ショーロンボー	豚肉			たまねぎ キャベツ しょうが	春雨 ショーロンボーの皮	ラード		
15 月	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	745 29.0	
	マーボー大根	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		
	ご飯					米			
	牛乳		牛乳						
16 火	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 28.1	
	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		
	五目汁	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			
17 水	牛乳		牛乳					745 29.0	
	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		
	串カツ	豚肉				小麦粉 パン粉	大豆油		
	ブロッコリーとじゃがいものサラダ	ツナ		ブロッコリー パプリカ(赤、黄)	キャベツ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		
18 木	『冬至の行事食』 今年の冬至 は 12月22日です。								783 31.1
	ご飯					米			
	牛乳		牛乳						
	白身魚の柚子香あん	あかうお		にんじん ねぎ	えのきたけ ゆず	米粉 片栗粉 砂糖	大豆油		
19 金	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		855 26.9	
	冬野菜のみそ汁	生揚げ みそ		にんじん 小松菜	白菜 かぶ れんこん				
	ツナピラフ	ツナ		にんじん ピーマン 黄パプリカ	たまねぎ	米			
	牛乳		牛乳						
20 土	フライドチキン			ブロッコリー 赤パプリカ	とうもろこし キャベツ		ドレッシング	855 26.9	
	キャロットポタージュ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	米粉のホワイトルウ 豆乳バター		
	いちごの米粉カップケーキ	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。

