

令和7年12月



給食献立表



中学校

川崎町学校給食センター

日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (月)	牛ごぼう丼 (ごはん・牛ごぼう丼の具) さつまいものみそ汁 コアヨーグルト	☆	牛肉 油揚げ みそ	ヨーグルト 牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ 糸こんにゃく しいたけ ねぎ えのき しょうが	米 強化米 砂糖 さつまいも	油
2 (火)	ツナサンド (食パン・ツナチーズサラダ) チキンピーンズ	☆	ツナ 鶏肉 大豆	チーズ 牛乳	人参 トマト	コーン キャベツ たまねぎ きゅうり 枝豆 セロリ にんにく	減塩食パン じゃがいも 砂糖	エッグケアマヨ ネーズ オリーブオイル
3 (水)	ごはん のり佃煮 小松菜のじゃこ和え うずらの卵入りおでん	☆	鶏肉 うずら卵 豆ちくわ ミニごぼう天 厚揚げ	のり佃煮 白す干 昆布 牛乳	小松菜 人参	もやし こんにゃく 大根	米 強化米 砂糖	
4 (木)	減量ミルクロールパン クリームスパゲティ キャベツときゅうりのサラダ	☆	あさり ベーコン ロースハム	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲッティ 砂糖	オリーブオイル 油
5 (金)	ごはん さばのソース煮 たくあん和え けんちん汁	☆	さば かつお節 鶏肉 豆腐	塩昆布 牛乳	小松菜 人参 ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たくあん ごぼう 大根 糸こんにゃく	米 強化米 砂糖	油 すりごま
8 (月)	麦ごはん チンジャオロースー もやし坦タスープ	☆	牛肉 豚肉 みそ	牛乳	ピーマン 人参 にら	たまねぎ たけの こ ねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ	米 強化米 大麦 でん粉	油 ねりごま すりごま ごま油
9 (火)	いかとあさりのパエリア 白身魚のバジル焼き コシード	☆	ベーコン いか あさり ホキ ウイン ナー ひよこ豆	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参	にんにく たまねぎ キャベツ	米 強化米 砂糖 パン粉 じゃがいも	オリーブオイル エッグケアマヨ ネーズ
10 (水)	ごはん さんまかぼすレモン煮 ひじきのそぼろ煮 大根のみそ汁	☆	さんま 鶏ミンチ 油揚げ 豆腐 みそ	芽ひじき 若布 牛乳	人参 小松菜 葉大根	枝豆 大根 たまねぎ えのき	米 強化米 砂糖 でん粉	油
11 (木)	減量キャロットパン 五目うどん のりじゃがバター みかん	☆	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	青のり 牛乳	人参	たまねぎ 大根 ねぎ しいたけ みかん	キャロットパン うどん じゃがいも	バター
12 (金)	ごはん とり天(2個) 白菜のかぼす和え だご汁	☆	鶏むね肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	水菜 人参 ほうれん草	しょうが 白菜 かぼす果汁 大根 ねぎ しいたけ	米 強化米 天ぷら粉 砂糖 やせうま 里いも	油
15 (月)	ごはん 県産野菜の卵焼き もやしと大葉のソテー キムチ鍋	☆	卵 豆腐 ベーコン 豚肉 みそ ミートボール	牛乳	人参 おおば ねぎ	もやし 白菜 大根 ごぼう 糸こんにゃく	米 強化米 砂糖	油 キムチ すりごま
16 (火)	チキンライス フライドチキン マカロニスープ クリスマスデザート	☆	鶏肉 鶏むね肉 無調整豆乳 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ コーン 枝豆 にんにく 白菜	米 小麦 強化米 砂糖 小麦粉 マカロニ クリスマスデザート	オリーブオイル 油
17 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼きゆず風味 ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのみそ汁	☆	豚肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ ねぎ	たまねぎ ゆず果汁 しょうが えのき	米 強化米 砂糖 でん粉	油

材料等の都合により献立がかわることがあります。

12/16(火) クリスマスデザート

- ①チョコケーキ、②チーズケーキ、③チョコムース、
④いちごゼリーの4種類から、
自分が選んだデザートが1つ登場します。
ひとあしはや 一定早いクリスマス献立 お楽しみに♪



もうすぐ冬至です

～今年の冬至は12/22～

「冬至」は一年の中で昼間が昼間が一番短く、
夜が一番長い日です。冬至には、かぼちゃや
小豆、「ん」のつく食べ物を食べたり、
ゆず湯に
入ったりします。



地産地消

今月の川崎町の食材
小松菜・さつまいも
白菜・大根・水菜・人参
根深ねぎ・キャベツ
米・みそ

