



# 12月 中学校給食献立表



令和7年度

水巻町中学校給食センター

日	曜	献立		主な材料と体内での働き						エネルギー kcal	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
				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 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂		
		主食	牛乳	主菜・副菜							
1	月	《水巻『愛』献立》 麦ごはん	○	豚肉のてかんににくみそ炒め 水炊き風汁	豚肉 てかんににくみそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ビーマン	玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが エリンギ 白菜 白ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 マロニー	菜種油	749
2	火	【親子丼】 麦ごはん	○	親子丼の具 アーモンド和え	鶏肉 鶏卵 かまぼこ 焼豚	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白ねぎ 椎茸 しめじ キャベツ もやし	米 麦 砂糖	菜種油 アーモンド	773
3	水	《カラフル いろどり給食》 とうもろこしごはん	○	鮭のバターじょうゆ焼き ゆかり和え 豆腐のみそ汁	鮭 ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 赤しそ	コーン きゅうり もやし 玉ねぎ 白ねぎ しめじ	米 もち米 小麦粉 砂糖	バター	733
4	木	食パン	○	鶏肉のバーベキューソース ほうれん草とベーコンのソテー トマトのミネストローネ	鶏肉 ベーコン ウインナー	牛乳	人参 ほうれん草 トマト パセリ	にんにく りんご レモン キャベツ コーン 玉ねぎ セロリ	パン 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖	菜種油	787
5	金	麦ごはん	○	高野豆腐のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物 一食野菜ふりかけ	鶏肉 天ぷら 高野豆腐 ハム	牛乳 わかめ	人参 いんげん 野菜ふりかけ	玉ねぎ 椎茸 こんにゃく きゅうり もやし かぼす	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま	727
8	月	【冬野菜カレーライス】 麦ごはん	○	冬野菜カレー フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 れんこん にんにく しょうが みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 菜種油	827
9	火	ワンローフパン	○	ホキフライ キャベツとウインナーのソテー 中華スープ 一食マーガリン	ホキ ウインナー 豚肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ きくらげ	パン 小麦粉 パン粉 ごま油 マーガリン	菜種油	737
10	水	麦ごはん	○	おでん 野菜のごまマヨネーズ和え 手作りきくらげと茎わかめの佃煮	鶏肉 厚揚げ つくね うずら卵 ハム	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	大根 こんにゃく キャベツ きゅうり コーン きくらげ	米 麦 里芋 砂糖	マヨネーズ ごま	824
11	木	ミルクねじりパン	○	ペンネアマトリチャーナ イタリアンサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	トマト パセリ パプリカ	玉ねぎ にんにく えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり レモン	ミルクパン ペンネ 砂糖	菜種油	755
12	金	麦ごはん	○	鶏肉の照り焼き れんこん金平 水菜のすまし汁	鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 いんげん 水菜	しょうが れんこん こんにゃく 椎茸	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油	742
15	月	わかめごはん	○	あんかけうどん ほうれん草のごまマヨネーズ和え	鶏肉 かまぼこ 焼豚	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	白菜 白ねぎ 椎茸 しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 うどん麺 でん粉 マヨネーズ ごま		722
16	火	コッペパン	○	クリームシチュー ツナサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 菜種油	706
17	水	《冬至献立》 白ごはん 《食育の日》	○	さばのゆずじょうゆ焼き 切干大根の炒め煮 具だくさんみそ汁	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	ゆず 大根 椎茸 玉ねぎ 白菜 ごぼう	米 砂糖	ごま油 菜種油	847
18	木	ミルククレセントロール	○	フライドチキン 豆苗のソテー 洋風コーンスープ	鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳	豆苗 人参 パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ コーン えのきたけ	ミルクパン 小麦粉 でん粉	菜種油	801
19	金	《クリスマス献立》 チキンライス	○	星のチーズサラダ ジャーマンスープ ♡おたのしみデザート♡	鶏肉 ハム ハム ウインナー	牛乳 チーズ	トマト パセリ パプリカ 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン	米 砂糖 じゃが芋 ポンデローナツ	菜種油	750

※給食のマヨネーズは卵を使用していません。

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

※献立表は水巻町のホームページでも公開しています。

今月の「わたしたちが食べてみたい給食」で選ばれた  
南中2年生の献立は3日(水)に実施します。  
おたのしみに!



今月の引き落とし日は  
12月25日です。

## お知らせ

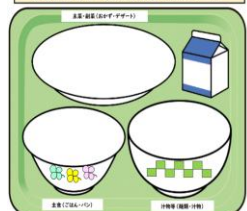
献立表の二重下線(==)は3年生からの  
リクエスト給食です。

3月の卒業に向けて「もう一度これを食べないと  
卒業できない!!」給食メニューを水中、南中3年生  
から聞きました。3学期の献立から取り入れる予定  
でしたが、たくさんのメニューがあったので、12月  
から少しずつ入れていきます。

小中9年間の思い出とともに、残りの給食時間を

「これを食べなきゃ卒業できません!!」  
リクエスト給食

卒業前にもう一度これは食べたいメニュー



今年もあと1か月となりました。

今月の給食は、白菜や大根などの冬野菜をたくさん使っています。また、野菜や果物に含まれているビタミン類は、体の調子を整え、かぜを予防してくれる働きがあります。

しっかり食べて寒さに負けない体づくりをしましょう

3学期給食開始: 令和8年1月9日(金)

水巻町中学校給食センター  
水巻町下二東三丁目14-2 ☎201-8900