



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 | | |
| | 主 食 | 牛乳 | 主菜・副菜 | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・芋類・砂糖 | 油脂 | |
| 1 月 | 《水巻『愛』献立》 麦ごはん | 豚肉のでかにんにくみそ炒め ○ 水炊き風汁 | 豚肉 でかにんにくみそ 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | 人参 ピーマン | 玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 白ねぎ えのきたけ | 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 小松菜 | 米 麦 砂糖 てん粉 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 | 玉ねぎ 白ねぎ 椎茸 しめじ キャベツ もやし | 玉ねぎ 白ねぎ 椎茸 しめじ 人参 小松菜 | 米 麦 砂糖 | 菜種油 アーモンド | 773 |
| 3 水 | 《カラフル いろいろ給食》 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 | 玉ねぎ にんにく リンゴ レモン トマト パセリ | 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 ワインナー | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | にんにく リンゴ レモン 玉ねぎ セロリ | パン 小麦粉 てん粉 じやが芋 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 | 玉ねぎ じゃが芋 砂糖 | 米 麦 じゃが芋 ごま | 菜種油 | 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 | 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 ○ キャベツとワインナーのソテー 中華スープ 一食マーガリン | ホキ ワインナー 豚肉 豆腐 | 牛乳 | 人参 いんげん チングン菜 | 玉ねぎ キャベツ きくらげ | | パン 小麦粉 バン粉 | 菜種油 | 737 |
| 10 水 | 麦ごはん | おでん ○ 野菜のごまヨネーズ和え 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 ワインナー | 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 | 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン | 米 砂糖 | 菜種油 じゃが芋 ポンデーナツ | 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!

給食費について
今月の引き落とし日は
12月 25日です。

おじせ

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
から少しづつ入れていきます。

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

「卒業まであと少し」と思ってください。

水巻中学校、水巻中学校附属幼稚園の3年生のみんなの希望をもとに

3学期の給食の動きをできる限りお伝えしていきます。

3学期の給食の動きをできる限りお伝えしていきます。

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ヶ月となりました。

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