

献立予定表

2025年 12月度

緑陽中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1月	コッペパン			コッペパン		821 koal
	豆乳コーンスープ	○	ベーコン, 豆乳	サラダ油, コーンスターチ	にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン, コーンパサリ	28.6 g
	ミートボールのジャパ'がらめ		肉団子	大豆油, サラダ油, 三温糖, かたくり粉	玉ねぎ, にんじん	31.9 g
	カラフルポテト			じゃがいも	ミックスベジタブル	3.2 g
2火	麦ごはん			精白米, 精麦		798 koal
	かきたま汁	○	鶏卵, 木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸, こまつな	31.4 g
	鶏ちゃん		鶏肉, ミックス味噌, 郡上みそ	三温糖, サラダ油, かたくり粉	しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, 玉ねぎ, にんじん	20.5 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		1.8 g
3水	ソフト麺			ソフト麺		814 koal
	マーボーソース	○	豚ひき肉	中ざら糖, ごま油, かたくり粉, サラダ油	干し椎茸, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, しょうが, にんにく, れんこん	30.7 g
	れんこんチップス			大豆油		23.0 g
	炒めナムル			いりごま, ごま油, 三温糖, サラダ油	ほうれん草, もやし, にんじん, しょうが, にんにく	1.6 g
4木	麦ごはん			精白米, 精麦		833 koal
	ちゃんこ鍋		鶏肉, 昆布, 肉団子	しらたき	ごぼう, だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ	33.0 g
	厚揚げのお好み焼きだれがけ	○	生揚げ, あおのり, かつお節	べーわが'マボ-ス' (御無し)		28.0 g
	塩昆布あえ		塩昆布	ごま油	キャベツ, にんじん	1.5 g
5金	カレーピラフ		鶏肉	α化米, サラダ油	玉ねぎ, マッシュルーム, ミックスベジタブル	725 koal
	キャベツのスープ	○	ウィンナー		玉ねぎ, キャベツ, にんじん	26.6 g
	白身魚フライ		ホキフライ	大豆油		24.0 g
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト			2.7 g
8月	コッペパン			コッペパン		748 koal
	クリームシチュー	○	鶏肉, 牛乳	じゃがいも, ホワイトルー, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, パセリ	29.0 g
	オムレツ		ブレーンオムレツ			27.5 g
	ごぼうサラダ			ごまドレッシング	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ	2.9 g
9火	麦ごはん			精白米, 精麦		763 koal
	豆腐の中華スープ	○	木綿豆腐, 焼き豚	かたくり粉	にんじん, はくさい, 干し椎茸, ねぎ	28.1 g
	ホキの野菜あんかけ		ホキ	かたくり粉, 米粉, 大豆油, サラダ油, 三温糖	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 青ピーマン	19.6 g
	青梗菜の中華炒め			ごま油	チンゲンサイ, もやし, にんじん, コーン	1.6 g
10水	うどん			うどん		809 koal
	肉うどんの汁	○	豚肉, かまぼこ, 油揚げ		干し椎茸, にんじん, ねぎ	37.6 g
	きびなごから揚げ		きびなごから揚げ	大豆油		23.6 g
	小松菜のごまあえ			すりごま	もやし, こまつな, にんじん	2.4 g
11木	麦ごはん			精白米, 精麦		798 koal
	みぞれ汁	○	木綿豆腐		だいこん, 大根おろし, なめこ, ほうれん草	35.5 g
	三色とりそばろ		いり豚, 鶏ひき肉, 大豆	三温糖, いりごま, サラダ油	しょうが, にんじん, 枝豆	23.0 g
	高野豆腐の炒め煮		豚肉, 高野豆腐	サラダ油, 三温糖	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	1.5 g
12金	麦ごはん			精白米, 精麦		767 koal
	厚揚げのみそ汁	○	生揚げ, わかめ, ミックス味噌		キャベツ, えのきたけ, ねぎ	34.7 g
	豚肉の生薬炒め		豚肉	サラダ油	しょうが, 玉ねぎ	19.5 g
	ひじきの煮物		干ひじき, はんぺん	三温糖, サラダ油	にんじん, 枝豆	2.4 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
15月	食パン			食パン		756 koal
	ポトフ	○	ウィンナー	じゃがいも, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ	31.4 g
	スロッピージョー		豚ひき肉, 大豆	ハヤシルウ, サラダ油	にんにく, ミックスベジタブル, 玉ねぎ, トマト	28.3 g
	切干大根のサラダ			イタリアンドレッシング	切干大根, にんじん, コーン, こまつな	3.6 g
16火	麦ごはん			精白米, 精麦		735 koal
	豚汁	○	豚肉, 赤みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	30.0 g
	豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ	三温糖, かたくり粉		15.9 g
	こんにゃくの土佐煮		かつお節	中ざら糖, こんにゃく		2.7 g
17水	中華麺			中華めん		754 koal
	しょうゆラーメンの汁	○	豚肉, なた	サラダ油, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, ねぎ, コーン	26.1 g
	春巻き		春巻	大豆油		31.7 g
	厚揚げともやしの炒め物		ベーコン, 厚揚げ	サラダ油	にんにく, もやし, チンゲンサイ	2.7 g
18木	麦ごはん			精白米, 精麦		779 koal
	けんちん汁	○	木綿豆腐, 油揚げ	さといも	にんじん, だいこん, ねぎ	31.5 g
	サウラのねぎマヨ焼き		さくら	べーわが'マボ-ス' (御無し)	ねぎ	22.6 g
	じゃが芋の金平			こんにゃく, じゃがいも, ごま油, 中ざら糖, いりごま	ごぼう, にんじん, さやいんげん	1.2 g
19金	岐阜の大根飯		鶏肉, 油揚げ	鶏肉, 油揚げ	にんじん, だいこん, だいこん葉, のぎ	785 koal
	かぼちゃのみそ汁	○	わかめ, ミックス味噌	α化米, 中ざら糖, サラダ油	かぼちゃ, 玉ねぎ, ねぎ	33.7 g
	岐阜県産豚肉のごま揚げ		豚肉		しょうが	27.1 g
	はちみつゆずゼリー			ゆずゼリー		2.6 g
22月	黒パン			黒パン		884 koal
	ミネストローネ	○	ベーコン	オリーブ油, ABCマカロニ	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, セロリ, にんにく, トマト	29.7 g
	フライドチキン		鶏肉	かたくり粉, 米粉, 大豆油	にんにく	37.2 g
	カラフルサラダ			コンガミドレッシング	キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン	2.6 g
23火	クリスマスデザート			クリスマスデザート		
	麦ごはん			精白米, 精麦		736 koal
	昆布汁	○	木綿豆腐, 昆布		にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	35.9 g
	サケのゆずみそがけ		さけ, ミックスみそ	三温糖	ゆず果汁, ゆず皮	14.5 g
24水	含め煮		はんぺん	こんにゃく, サラダ油, 中ざら糖	ごぼう, にんじん, れんこん, 枝豆	1.7 g
	うどん			うどん		769 koal
	きつねうどんの汁	○	鶏肉, かまぼこ, 油揚げ		干し椎茸, にんじん, ねぎ, はくさい	35.4 g
	ちくわの磯部揚げ		ちくわ, あおのり	薄力粉, 米粉, 大豆油		21.8 g
25木	大根とツナの煮物		ツナ	中ざら糖	だいこん, さやいんげん	2.7 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		764 koal
	冬野菜カレー	○	鶏肉, 豆乳	じゃがいも, さといも, カレールウ, サラダ油	にんにく, れんこん, ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, プルーン	22.8 g
	キャベツのソテー		ウィンナー		キャベツ, もやし, コーン	16.5 g
26金	福神漬				福神漬	2.8 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		784 koal
	湯葉のすまし汁	○	湯葉, かまぼこ, 木綿豆腐		こまつな, えのきたけ	38.9 g
	焼き丸干し					17.1 g
	年越しのおかず	○	鶏肉, 焼き豆腐, 刻み昆布	さといも, こんにゃく, 中ざら糖, サラダ油	だいこん, にんじん, ごぼう	2.8 g
	みかん				みかん	