

令和7年度

12月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「食文化について考えよう」

		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
曜日	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1 (月)	二色丼 牛乳 厚焼き卵 じゃがいものすりながし汁	鶏肉 レバー 卵	牛乳	ほうれん草 人参 万能葱	しょうが もやし 白菜 えのき茸	米 砂糖 砂糖 でんぶん じゃがいも	すりごま	807 33.4 21.1 2.6
2 (火)	ミートサンド 牛乳 よくばりシーフードスープ	豚肉 大豆 ★ベーコン えび あさり	牛乳 牛乳	人参 トマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ 玉ねぎ しめじ コーン	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 バター	826 35.8 25.4 3.9
郷土料理献立（青森県）								
3 (水)	ご飯 牛乳 あじカツ(ソース) 変わりきんぴら せんべい汁	あじ スケトウダラ 豚肉 鶏肉	牛乳		玉ねぎ ごぼう 大根 しめじ 白菜 葱	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でんぶん こんにやく マカロニ 砂糖 こんにやく 南部せんべい	油 油 ごま油 ごま 油	796 25.5 21.9 2.8
4 (木)	バターロールパン 牛乳 味噌ラーメン 揚げ餃子 杏仁フルーツ	豚肉 ★なると みそ 鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳	人参 にら にら	白菜 もやし 葱 コーン キャベツ 玉ねぎ 生姜 もも果汁 あんず果汁	中華麺 砂糖 小麦粉 水あめ	マーガリン ごま油 油	849 30.7 29.2 3.4
5 (金)	ハヤシライス 牛乳 ハムと大根のサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 ★ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ しめじ 大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でんぶん	油 ドレッシング	811 21.8 20.7 3.3
8 (月)	ご飯 牛乳 すきやき風煮 納豆 ほうれん草と里芋のみそ汁	豚肉 豆腐 納豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 葱 しいたけ	米 しらたき 砂糖 里芋	油	831 35.2 25.6 3.4
9 (火)	バステルパン いちごジャム 牛乳 ミートオムレツ 鶏肉と野菜のクリーム煮 こんにやくサラダ	卵 鶏肉 鶏肉	牛乳 牛乳 チーズ	トマト 人参 ブロッコリー	いちご 玉ねぎ 玉ねぎ しめじ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 水あめ でんぶん じゃがいも マカロニ 小麦粉 こんにやく	油 バター ドレッシング	829 29.7 22.1 3.6
10 (水)	天井(いか・かき揚げ) 牛乳 おひたし 豆腐とえのきの卵スープ	いか かつお節 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 春菊 にら ほうれん草	玉ねぎ ごぼう もやし えのき茸	米 砂糖 小麦粉 でんぶん	油	817 33.3 24.3 3.3
11 (木)	メロンパン 牛乳 ナポリタン お豆のスープ	卵 豚肉 ★ベーコン ガルバンゾー レッドキドニー	牛乳 チーズ	人参 ビーマン トマト 人参	玉ねぎ しめじ 玉ねぎ キャベツ マローファットピース	メロンパン 砂糖 スパゲティ	マーガリン 油 油	836 33.4 26.4 3.7
12 (金)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー	豚肉 みそ 豆腐 ★ベーコン	牛乳	人参 人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 葱 きゅうり もやし	米 でんぶん 砂糖 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	852 32.8 27.2 2.7

9日(火)のパンは社会福祉法人パステルの多機能型事業所「みゆぜ・ど・ぱすてる」で作られたものです。12月3日～12月9日の「障がい者週間」に合わせて、昨年に引き続き今年も町内全小中学校の給食用コッペパンを提供していただきます。

