



12月予定献立表



あおがしましゅうちゅうがっこう
青ヶ島小中学校

令和7年度

日	月	献立	ぎやうにゆう	おもなざいりょう			栄養価(えいようか)	
				あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
				体の血や肉をつくる	力や熱のもとになる	体の調子を整える	小学校	中学校
1	月	ご飯 チーズinハンバーグ 付け合わせ野菜(ブロッコリー・人参) 野菜スープ パイン缶	○ 牛乳 豚肉 豆腐 卵 チーズ 鰹節	米 パン粉 砂糖	玉葱 ブロッコリー 人参 レタス 水菜 コーン パイン缶	643 29.1 1.7	797 35.7 2.3	
2	火	【小中 かんも収穫】 かんもパン 鶏肉のトマト煮 白菜のマスタードサラダ りんご缶	○ 牛乳 きな粉 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ 鰹節	さつまいも 強力粉 バター 砂糖 油 じゃがいも	人参 玉葱 マッシュルーム缶 さやいんげん トマト缶 白菜 コーン りんご缶	617 26.0 1.8	760 31.8 2.5	
3	水	麦ご飯 里芋コロッケ ゆでキャベツ のりのみそ汁 黄桃缶	○ 牛乳 大豆 豚肉 卵 のり みそ 鰹節	米 麦 里芋 油 パン粉 薄力粉	玉葱 明日葉 キャベツ 人参 小ねぎ 黄桃缶	637 23.3 1.8	789 28.5 2.3	
4	木	★【キャロットスターの日】 オム焼きそば じゃがいものカレーマヨ和え ゆずゼリー	○ 牛乳 豚肉 青のり 卵	中華麺 油 砂糖 じゃがいも はちみつ マヨネーズ	キャベツ コーン グリンピース 玉葱 人参 さやいんげん ゆず果汁 ゆずビール	616 25.5 2.2	763 31.2 2.7	
5	金	菜飯 さばの味噌煮 ブロッコリーのナッツ和え はんぺんのすまし汁 みかん	○ 牛乳 さば みそ はんぺん 鰹節	米 麦 油 ごま 砂糖 ピーナッツ	水菜 生姜 ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱 小ねぎ みかん	647 27.1 2.1	800 33.1 2.6	
8	月	麦ご飯 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル 春雨スープ キウイフルーツ	○ 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鰹節	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨	生姜 たけのこ 人参 干し椎茸 長ねぎ なら 切り干し大根 小松菜 水菜 コーン さやいんげん キウイフルーツ	617 25.3 2.2	761 31.0 3.0	
9	火	しらすのチーズトースト ムロアジ入り餃子のスープ 油揚げのサラダ パイン缶	○ 牛乳 チーズ しらす スキムミルク 油揚げ のり ムロアジ入り餃子	強力粉 バター 油 砂糖 マヨネーズ ごま 片栗粉	小ねぎ 人参 水菜 干し椎茸 さやいんげん キャベツ 小松菜 パイン缶	619 24.2 2.6	766 29.5 3.6	
10	水	ご飯 ハニーマスタードチキン 野菜の甘酢和え わかめスープ りんご缶	○ 牛乳 鶏肉 鰹節 わかめ	米 片栗粉 砂糖 白玉粉 油 はちみつ	きゅうり 大根 人参 玉葱 りんご缶	648 23.3 2.0	793 27.6 2.9	
11	木	かきたまうどん 肉団子のもち米蒸し 黄桃缶	○ 牛乳 鶏肉 卵 鰹節 豚肉	うどん 油 パン粉 片栗粉 もち米 砂糖	干し椎茸 玉葱 人参 ほうれん草 長ねぎ 生姜 黄桃缶	626 30.1 3.1	775 37.3 3.8	
12	金	【国際交流会 ドイツ】 パセリライス カリーブルスト 野菜のザワークラウト風 アインツプフ りんご	○ 牛乳 ウィナー ひよこ豆 鰹節	米 バター はちみつ じゃがいも	キャベツ 玉葱 きゅうり 人参 りんご	641 21.7 2.1	789 25.9 2.8	
15	月	【小5 家庭科 食べて元気!ご飯とみそ汁】 ご飯 わかめ入り卵焼き れんこんの甘辛炒め 最強のみそ汁 黄桃缶	○ 牛乳 みそ 鰹節 卵 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 ごま さつまいも	玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん れんこん ピーマン なら 黄桃缶	642 25.1 1.8	797 30.7 2.4	
16	火	ナン バターチキンカレー インドカレー屋さん風サラダ ミルクプリン	○ 牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 練乳 ヨーグルト	強力粉 薄力粉 バター 砂糖 油	生姜 玉葱 トマト缶 キャベツ 水菜 人参 コーン	641 25.4 2.5	796 31.1 3.3	
17	水	麦ご飯 酢豚 中華サラダ ほうれん草のスープ パイン缶	○ 牛乳 豚肉 わかめ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	人参 玉葱 たけのこ ピーマン もやし 小松菜 干し椎茸 ほうれん草 パイン缶	639 21.5 2.2	794 26.0 3.1	
18	木	たらのクリームスパゲッティ かんもとりんごのサラダ ポパイカップケーキ	○ 牛乳 ヨーグルト たら 生クリーム	スパゲッティ バター 油 薄力粉 砂糖 さつまいも はちみつ ホットケーキミックス	人参 玉葱 ほうれん草 りんご きゅうり	646 24.7 2.0	800 30.3 2.7	
19	金	ご飯 里芋と豚肉の煮物 野菜の塩昆布和え ごぼうのみそ汁 りんご缶	○ 牛乳 豚肉 鰹節 塩昆布 みそ	米 油 こんにゃく 里芋 砂糖 ごま	人参 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ りんご缶	613 23.7 1.8	754 28.8 2.3	
22	月	【冬至 献立】 麦ご飯 ぶりのゆず香焼き かぼちゃのいとこ煮 お麴のすまし汁 パイン缶	○ 牛乳 ぶり あずき 鰹節	米 麦 砂糖 麴	ゆず果汁 かぼちゃ 大根 小ねぎ パイン缶	629 28.4 1.7	790 35.9 2.1	
23	火	ご飯 鮭のごまフライ 野菜の生姜醤油和え ひじきのみそ汁 りんご缶	○ 牛乳 鮭 ひじき みそ 鰹節	米 薄力粉 ごま パン粉 油	小松菜 もやし 人参 生姜 小ねぎ りんご缶	635 29.4 1.9	791 37.2 2.2	
24	水	お楽しみ給食				643 24.6 2.0	798 29.6 2.4	

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 島の食材は太文字で示しています。