

令和7年 12月 中学校基準献立予定表

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1月	ごはん	○		精白米, 精麦			767 kcal	
	麻婆豆腐		木綿豆腐, ぶたひき肉, 八丁味噌	粗糖, ごま油, かたくり粉	長ねぎ, にら, にんじん, にんにく	しょうゆ, みりん, チキンとポークスープ, トウバンジャン, 並塩, 水	32.7 g	
	ナムル			ごま油, 白ごま	もやし, ほうれんそう	しょうゆ	23.0 g	
							2.9 g	
2火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	精白米, 精麦			811 kcal	
	飲むヨーグルト		◎飲むヨーグルト (アシドミルク plus180)				31.4 g	
	おでん		むすび昆布, 揚げボール, ウィンナー, 生揚げ, 豆竹輪, ★うずら卵			だいこん, こんにゃく	しょうゆ, さば・かつお削り節, 並塩, 水	16.6 g
	ごまあえ			粗糖, 黒ごま	はくさい, こまつな, にんじん	しょうゆ, 並塩	5.3 g	
3水	ぶどうパン	○		◎ぶどうパン			750 kcal	
	ポークビーンズ		大豆, ぶたもも肉小間	じゃがいも, 米油	にんじん, たまねぎ	トマトピューレー, パプリカ(粉), ケチャップ, チキンとポークスープ, ベイリーフ, 並塩, こしょう, 水	36.0 g	
	キャベツのごまドレッシングあえ			粗糖, ごま油, 白ごま	キャベツ, こまつな	しょうゆ, 酢	24.1 g	
							2.7 g	
4木	キムタクごはん	○	ぶたもも肉小間	精白米, 精麦, ごま油	白菜キムチ, たくあん, しょうが, 長ねぎ	しょうゆ	756 kcal	
	パオズ		冷凍パオズ				30.2 g	
	トックスープ		とりもも肉小間	トック, かたくり粉	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, だいこん, しょうが	チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	15.4 g	
							3.4 g	
5金	コッペパン	○		◎コッペパン			855 kcal	
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム			41.8 g	
	さけのタルタルパン粉焼き		さけ	卵なしタルタルソース, パン粉		並塩, こしょう	28.5 g	
	ABCスープ		ベーコン	じゃがいも, マカロニ	たまねぎ, にんじん, ホールコーン	パセリ(乾), チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	4.2 g	
8月	ごはん	○		精白米, 精麦			716 kcal	
	豚肉のねぎ塩炒め		ぶたもも肉小間	ごま油, かたくり粉	長ねぎ, もやし, にんにく, レモン果汁	並塩, こしょう, 日本酒, 水	32.0 g	
	白菜のゆず風味あえ			粗糖	はくさい, 切干しだいこん, ゆず果汁, にんじん, こまつな	酢, しょうゆ	18.1 g	
	果物 (りんご)				りんご		2.1 g	
9火	味噌ラーメン	○	ぶたもも肉小間, 八丁味噌, あわせ味噌	ホットラーメン	長ねぎ, もやし, しょうが, にんにく, きくらげ, にんじん, にら, ホールコーン	しょうゆ, みりん, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	718 kcal	
	コーンポテト		ベーコン	じゃがいも, 米油	ホールコーン, たまねぎ	しょうゆ, 並塩, こしょう	31.7 g	
	果物 (みかん)				みかん		17.4 g	
							3.1 g	
10水	ミルクパン	○		◎ミルクパン			794 kcal	
	ポトフ		ウィンナー, ベーコン	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, セロリ, ホールコーン, エリンギ	白ワイン, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	27.1 g	
	春雨サラダ			緑豆はるさめ, 米油, 粗糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, 酢, 並塩	30.4 g	
							2.8 g	
11木	ごはん	○		精白米, 精麦			860 kcal	
	手作りふりかけ (ゆかり)		さば・かつお削り節	粗糖, 白ごま	ゆかり	しょうゆ	38.5 g	
	あじフライ		冷凍あじフライ	揚げ油		中濃ソース	24.0 g	
	芋の子汁		とりもも肉小間, 木綿豆腐	さといも, 米油	にんじん, 長ねぎ, ぶなしめじ, こんにゃく	並塩, しょうゆ, 日本酒, さば・かつお削り節, 水	3.3 g	
12金	サンドパン	○		◎サンドパン			786 kcal	
	鶏肉のマーマレード焼き		とりもも肉切り身	マーマレード	にんにく	しょうゆ, 日本酒, 粒マスタード	35.1 g	
	ミネストローネスープ		ベーコン	じゃがいも, マカロニ	にんじん, たまねぎ, セロリ, にんにく, ホールトマト, グリンピース	チキンとポークスープ, こしょう, 並塩, 水	37.6 g	
	クリームチーズ		◎クリームチーズ				3.7 g	
15月	ごはん	○		精白米, 精麦			735 kcal	
	塩肉じゃが		ぶたもも肉小間	じゃがいも, 粗糖, 米油	たまねぎ, にんじん, しょうが, しらたき, グリンピース	みりん, 塩こうじ, 水	28.9 g	
	のり酢あえ		焼きのり	粗糖	こまつな, もやし, えのきたけ	しょうゆ, 酢	15.0 g	
							2.1 g	

秋田県郷土料理

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	その他	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 火	ごはん			精白米, 精麦			707 kcal
	ほうとう	○	とりもも肉小間, あわせ味噌, 油揚げ	ほうとう	だいこん, にんじん, ぶなしめじ, 長ねぎ, かぼちゃ	しょうゆ, みりん, さ ば・かつお削り節, 並塩, 水	26.5 g
	白菜の梅肉和え			白ごま	はくさい, にんじん, ねり梅	しょうゆ, 並塩	17.4 g
							2.2 g
17 水	ソフトフランスパン			◎ソフトフランスパン			764 kcal
	ポテトグラタン	○	とりもも肉小間, △むきえび, ◎シュ レットチーズ, ◎脱脂粉乳	じゃがいも, 米油, 小麦粉, ◎バター	たまねぎ, にんじん, グリンピース	チキンスープ, ベイ リーフ, 並塩, こしょ う, 水	37.8 g
	ごまマヨサラダ		ゆで大豆	卵抜きマヨネーズ, 粗糖, 白ごま	ホールコーン, にんじん, きゅうり	からし粉, 酢, 並塩	29.1 g
							3.0 g
18 木	カレーうどん	○	ぶたもも肉小間, 油揚げ	ゆで麺, かたくり粉, 粗糖	にんじん, ほうれんそう, 長ねぎ	しょうゆ, カレー粉, 日 本酒, さば・かつお削 り節, 水	785 kcal
	青のりビーンズ		ゆで大豆, あおのり	かたくり粉, 揚げ油		並塩	39.9 g
	果物 (みかん)				みかん		25.2 g
							2.4 g
19 金	ぶどう入り黒パン			◎ぶどう入り黒パン			701 kcal
	豆乳入り白菜シチュー	○	とりもも肉角, とりむね肉角, 豆乳, 白い んげんまめ	じゃがいも, 米油, 米粉	はくさい, にんじん, たまねぎ	白ワイン, チキンスー プ, 並塩, こしょう, 水	33.5 g
	スパゲッティサラダ		まぐろフレーク水煮	スパゲッティ, 卵抜きマヨネーズ, 粗糖	キャベツ, ホールコーン	からし粉, 並塩, 酢	20.2 g
							3.0 g
22 月	チキンクリームライス		とりもも肉角, 豆乳	精白米, 精麦, 米油, 小麦粉	たまねぎ, にんじん	チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	806 kcal
	みかんジュース				温州みかん (濃縮還元ジュース)		21.0 g
	野菜スープ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こまつな, たけのこ	チキンとポークスー プ, 並塩, こしょう, 水	23.5 g
	チョコクレープ			チョコクレープ			2.3 g
23 火	ポークカレーライス	○	ぶたもも肉小間, 豆乳	精白米, 精麦, じゃがいも, 小麦粉, 米油	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょう が, グリンピース	トマトピューレー, ケチャップ, チャツネ, カレー粉, クミン, ターメリック, 中濃ソース, 赤ワ イン, チキンとポークスープ, 並 塩, 水	798 kcal
	ひじきサラダ		ほしひじき, ゆで大豆	粗糖, 米油	にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢, 並塩	29.0 g
	果物 (りんご)				りんご		24.0 g
							2.5 g
24 水	セルフおにぎり		焼きのり, こんぶ(つくだ煮)	精白米, 精麦			917 kcal
	ヤンニョムフィッシュ	○	しいら	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖, 白ごま	にんにく	コチジャン, ケ チャップ, しょうゆ, みりん, 水	37.5 g
	コーンチャウダー		ベーコン, 豆乳, あわせ味噌	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, クリーム コーン, ほうれんそう	チキンとポークスー プ, 並塩, こしょう, 水	19.4 g
	りんごゼリー		りんごゼリー				2.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

献立表の見方

* 基準献立予定表は中学校2校共通
献立を記載しています。
校内学校行事により給食提供のない日
があります。
学校行事については各校の学校だより
をご参照ください。

風邪やインフルエン
ザ予防のため、下
の絵を見てしっかり
手洗いをしましょう！

**効果的な
手洗い**

目に見える汚れを
流水で落とす

せっけんを
よく泡立てる

手のひら
を洗う

親指をつかみ、
ねじるように洗う

指を組んで
指の間を洗う

ねこの手にして、
指先を洗う

手の甲も洗う

手首もねじる
ように洗う

流水でよく洗い流す

清潔なハンカチで
よくふきとる

はい、きれい！

12月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
12/2(火)	おでん	○		
12/17(水)	ポテトグラタン		○	○

※「卵」= ★
「乳」= ◎
「えび」= △
と材料名に印が入ります。

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。

※魚介類(あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど)はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。

※飲むヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。

加工食品の食物アレルギー原因食物について

食品名	えび	かに	くるみ	小麦粉	そば	卵	乳	落花生	その他
ベーコン									豚肉
ウインナー									豚肉
揚げボール									大豆
クリームチーズ							○		
チョコクレープ									大豆
冷凍パオズ				○					豚肉・大豆・ごま
豆竹輪									
冷凍アジフライ				○					

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定材料に準ずる20品目のみ記載。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL) 046-876-1111 (内線: 7222)