



令和7年 12月分学校給食予定献立表



今月の目標
食事のマナーを守って楽しく食べよう

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU (あぐもぐ)

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校	
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ		米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
1 月	ごはん 牛乳		牛乳				米		590 736	
	たまふじる	豆腐 かまぼこ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ		玉ふ			
	あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン果汁		小麦粉 パン粉 砂糖	菜種油		
	ひじきのいたために	豚肉 油揚げ	ひじき	にんじん	枝豆		砂糖	菜種油 ごま油		
2 火	ごはん 牛乳		牛乳				米		612 720	
	かんとうに	生揚げ うずら卵 はんぺん		にんじん	大根 こんにゃく		さといも			
	キャベツいりつくね	豚肉 鶏肉			キャベツ しょうが		砂糖 でんぶん			
	きんぴらごぼう	豚肉 大豆		にんじん	ごぼう しょうが 枝豆		砂糖	ごま油		
3 水	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳				パン		693 845	
	コーンスープ	鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン		小麦粉	バター 菜種油		
	ハンバーグのケチャップソースかけ	豚肉 牛肉 鶏肉			玉ねぎ		砂糖 でんぶん パン粉			
	マリネサラダ	まぐろ		赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり			ドレッシング		
4 木	ごはん 牛乳		牛乳				米		605 719	
	のっぺいじる	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ		さといも でんぶん			
	さばのぎんがみやき	さば みそ					砂糖 米粉			
	プロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー	もやし コーン		砂糖			
5 金	ごはん 牛乳		牛乳				米		584 715	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 白菜 たけのこ ねぎ しいたけ		ビーフン			
	ビビンバのぐく(にく・たまご)	豚肉 大豆 卵			にんにく		砂糖 でんぶん	植物油		
	ビビンバのぐく(やさい)	みそ		小松菜 にんじん	もやし		砂糖	ごま油		
	★りんごゼリー				りんご		砂糖			
8 月	ごはん 牛乳		牛乳				米		599 725	
	ぶたじる しんメニュー	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ		じゃがいも			
	わかさぎのからあげねぎソースかけ		わかさぎ		ねぎ		砂糖 でんぶん 米粉	菜種油 ごま油		
	ささみともやしのあえもの	鶏肉		小松菜 にんじん	もやし		砂糖			
9 火	ごはん 牛乳		牛乳				米		610 723	
	だいこんとぶたにくのもの	豚肉 竹輪		にんじん さやいんげん	大根 しょうが しいたけ こんにゃく		砂糖			
	とうふハンバーグのたまねぎソースかけ	大豆 豆腐 鶏肉			玉ねぎ		米粉 砂糖 じゃがいも でんぶん	植物油		
	みかん				みかん					
10 水	ちゅうかめん 牛乳 しんメニュー		牛乳				めん		593 715	
	たまりしょうゆラーメン	豚肉 かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ もやし ねぎ					
	えびしゅうまいのあます あんかけ(小2個、中3個)	えび たら			玉ねぎ		砂糖 でんぶん パン粉 小麦粉			
	きりぼしだいこんの ごまズあえ	ハム			切り干し大根 キャベツ コーン		砂糖	ごま ごま油		
11 木	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 麦		637 759	
	ごめこのカレーライス	豚肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご		じゃがいも 砂糖 米粉ルウ			
	だいすナゲット(小中1個)	大豆 鶏肉 きな粉		にんじん			砂糖 でんぶん	菜種油		
	だいこんサラダ	まぐろ			大根 きゅうり コーン 切り干し大根					
12 金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳				パン		680 845	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ		じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター			
	やきワインナー	ワインナー								
	ツナとやさいのマリネ しんメニュー	まぐろ			キャベツ きゅうり コーン レモン果汁		砂糖	オリーブ油		

うらへづづきます

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校	
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
15	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		626 718	
		ゆばととうふのすまじる	湯葉 豆腐 かまぼこ		にんじん	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	でんぶん			
		さばのてりやき	さば			しょうが	砂糖 でんぶん			
		はるさめのあえもの	ハム			きゅうり もやし コーン	春雨 砂糖	ごま油		
16	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		600 718	
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 しいたけ しょうが ねぎ	ワンタン			
		はるまき	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぶん	菜種油 大豆油		
		ツナとかいそうのサラダ	まぐろ	とさかのり わかめ ふのり こんぶ	赤ピーマン	キャベツ 枝豆	砂糖	ごま油		
17	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		592 716	
		かきたまじる	卵 豆腐		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぶん			
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖			
		こまつなとこうやどうふの あえもの	高野豆腐		小松菜	キャベツ もやし	砂糖			
18	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		673 807	
		マーボーどうふ	豆腐 豚肉 みそ 大豆		にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油		
		ユーリンチー	鶏肉			にんにく しょうが ねぎ	でんぶん 砂糖	ごま油 菜種油		
		ビーフンいりやさいいため	まぐろ		赤ピーマン	キャベツ もやし	ビーフン 砂糖	ごま油		
19	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		666 764	
		やさいスープ		ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも		
		もみのきハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆				玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
		チキンライスのぐ	さらにくばって、ご はんにまぜてね。	鶏肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ 枝豆			
		★セレクトデザート						菜種油		
		A:チョコケーキ	牛乳 卵					小麦粉 砂糖 ココア		
		B:とうにゅうプリンタルト	豆乳					米粉 砂糖 植物油		
		C:イチゴゼリー					いちご果汁	砂糖		
22	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		657 780	
		かぼちゃのみそしる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ	えのきたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ				
		とりにくのごまよごし	しんメニュー	鶏肉 鶏レバー				砂糖 でんぶん ごま 菜種油		
		ツナとまつのあえもの	まぐろ		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖			



☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。
☆材料の都合により献立を変更することがあります。
☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。
☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。

TEL 48-5111 FAX 48-5114

※令和7年4月から令和8年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

★業者配達

小学校 626

中学校 750

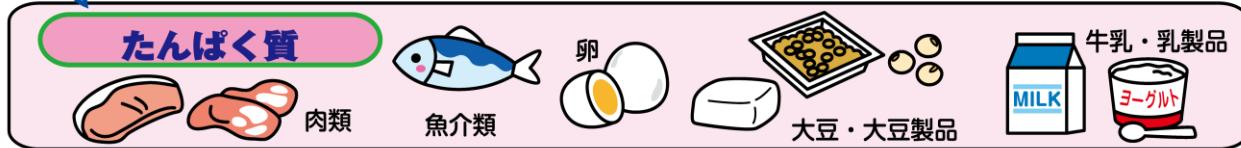
基準値 小学校 650

中学校 830

給食予定回数 16回

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず
食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

12月19日（金）は
セレクトデザートです。
お楽しみに！



A:チョコケーキ B:豆乳プリン C:イチゴゼリー



3学期の給食開始
は、1月8日(木)
です！

