



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
		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	736
		ひじきのいために	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
		かんとうに	生揚げ うずら卵 はんぺん		にんじん	大根 こんにやく	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 でんぷん		720
		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
		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 でんぷん パン粉		845
		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
		のっぺいじる	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう こんにやく ねぎ	さといも でんぷん		
		さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		719
		ブ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
		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(にく・たまご)	豚肉 大豆 卵			にんにく	砂糖 でんぷん	植物油	715
		ビビンバのぐ(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
		ぶたじる <div>しんメニュー</div>	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 でんぷん 米粉	菜種油 ごま油	725
		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
		だいこんとぶたにくのにももの	豚肉 竹輪		にんじん さやいんげん	大根 しょうが しいたけ こんにやく	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 でんぷん	植物油	723
		みかん				みかん			
10	水	ちゅうかめん 牛乳 <div>しんメニュー</div>		牛乳			めん		593
		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ず あんかけ(小2個、中3個)	えび たら			玉ねぎ	砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉		715
		きりぼしだいこんの ごまずあえ	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
		こ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		
		だいちナゲット(小中1個)	大豆 鶏肉 きな粉		にんじん		砂糖 でんぷん	菜種油	759
		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
		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	
		やきウインナー	ウインナー						845
		ツナとやさいのマリネ <div>しんメニュー</div>	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	

うらへつづきます

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	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	
15	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		626 718
		ゆばとうふのすましじる	湯葉 豆腐 かまぼこ		にんじん	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	でんぷん		
		さばのてりやき	さば			しょうが	砂糖 でんぷん		
		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 でんぷん	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	でんぷん		
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		
		こまつなとうやどうふの 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 でんぷん	ごま油	
		ユーリンチー	鶏肉			にんにく しょうが ねぎ	でんぷん 砂糖	ごま油 菜種油	
		ビーフンいりやさしいため	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 でんぷん		
		チキンライスのぐ <div>さらにくばって、ご はんにまぜてね。</div>	鶏肉	にんじん	玉ねぎ エリンギ 枝豆		菜種油		
		★セレクトデザート							
		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
		かぼちゃのみそじる	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 <div>しんメニュー</div>	鶏肉 鶏レバー				砂糖 でんぷん	ごま 菜種油	
		ツナとこまつなのあえもの	まぐろ		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖		

く今月の阿久比町の野



こまつな

☆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

平均値	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

★業者配送
※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。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ サラダ油 サケ アーモンド

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:豆乳プリンタルト C:イチゴゼリー

3学期の給食開始は、1月8日(木)です！