

令和7年度

12月分学校給食予定献立表

中学校

藤枝市立西部学校給食センター

日 曜 日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネ ル ギ ー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
1 (月)	ご飯				こめ		808	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ほうれん草カレー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリー にんにく	しょくぶつゆ	カレールウ ソース アップルソース ケチャップ チャツネ 塩 こしょう		
	大豆と煮干しの揚げ煮	小麦 大豆	だいず かたくりいわし		でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ みりん	29.2	
2 (火)	海そうサラダ (青じそドレッシング)		わかめ くわかめ こんぶ ふのり とさかのり	キャベツ きゅうり とうもろこし		青じそドレッシング	748	青島北小 学校のリク エスト献立 です。
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじ焼き	さば	さば		こうじ しょくぶつゆ	塩	33.5	
3 (水)	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	776	鶏そぼろを ご飯にまぜ て食べま しょう。
	実だくさん汁	さば 大豆 豚肉	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう はねぎ	さといも	かつおの素		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
4 (木)	鶏そぼろ	小麦 卵 大豆 鶏肉	とりにく たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒	805	かぶは冬が 旬の食材で す。
	ゆず香りあえ	小麦 大豆		もやし ほうれんそう にんじん ゆず	さとう	しょうゆ みりん		
	つみれ汁	小麦 さば 大豆	つみれ とうふ	にんじん だいこん こんにゃく ねぶかねぎ しょうが		しょうゆ かつおの素 塩		
	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう			
5 (金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				765	ししゃも は、カルシ ウムが豊富 な食材で す。
	肉団子のトマトソースかけ	豚肉 鶏肉 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう しょくぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン 塩		
	マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング)	小麦 ドレ (大豆)		きゅうり ブロッコリー とうもろこし	マカロニ マヨネーズドレッシング			
	かぶ入りポトフ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ウィナー	たまねぎ かぶ キャベツ にんじん しめじ		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
6 (土)	ご飯				こめ		780	レバーに は、血液の もとになる 栄養が含ま れています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃものごまだれかけ	小麦 ごま 大豆	ししゃも		さとう ごま でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 酢	33.5	
	小松菜としめじの レモン酢	小麦 大豆		こまつな しめじ レモン果汁		しょうゆ みりん 酒 和風だし		
7 (日)	関東煮	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 和風だし	750	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉とレバーの カレーあえ	小麦 大豆 鶏肉	とりにく とりレバー	たまねぎ レモン果汁	でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 酢 カレーこ	29.4	
8 (月)	野菜のアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩	785	冬至を意 識した青島 北小学校の リクエスト 献立です。
	チンゲン菜とベーコンの スープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ だいこん ほししいたけ	でんぷん	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
9 (火)	チャブチェ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく	はるさめ さとう しょくぶつゆ	しょうゆ オイスターソース みりん 酒 トウバンジャン	747	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	ナムル	小麦 ごま 大豆		もやし ほうれんそう	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	肉団子と白菜のスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん	でんぷん	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	ご飯				こめ			
10 (水)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				785	冬至を意 識した青島 北小学校の リクエスト 献立です。
	照り焼きハンバーグ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう しょくぶつゆ でんぷん じゃがいも	しょうゆ みりん ケチャップ 塩		
	きゅうりと大根の ひたひた	小麦 ごま 大豆	かつおぶし	だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
	南瓜のみそ汁	さば 大豆	とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな		かつおの素		
11 (木)	中華めん	小麦			めん		747	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	豚骨ラーメンスープ	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく なんと わかめ	チンゲンサイ にんじん メンマ ねぶかねぎ しょうが にんにく		とんこつラーメンスープ しょうゆ こしょう	32.9	
	揚げぎょうざ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ 塩 こしょう		
12 (金)	もやしの中華あえ	小麦 ごま 大豆		もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし	779	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼きたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう しょくぶつゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	30.2	
13 (土)	ごまあえ	小麦 ごま 大豆		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ	761	クリスマス にちなんだ 献立です。
	すき焼き	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく やきどうふ	はくさい こんにゃく ねぶかねぎ にんじん えのきたけ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 酒		
	玄米パン	小麦 乳			パン げんまい			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
14 (日)	フライドチキン	大豆 鶏肉	とりにく		でんぷん さとう しょくぶつゆ	塩 こしょう	761	クリスマス にちなんだ 献立です。
	野菜サラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング			
	ミネストローネ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	だいず ベーコン	たまねぎ トマト缶 にんじん セロリー にんにく パセリ	マカロニ しょくぶつゆ さとう こむぎこ みずあめ チョコレート しょくぶつゆ	チキンブイオン 塩 コンソメの素 こしょう ココアパウダー	33.3	
	クリスマスケーキ	卵 乳 小麦 大豆	乳製品 たまご					

○藤枝市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。

えび かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉
ごま さけ さば 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。

日 曜 日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
16	ご飯				こめ		760	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう		パンこ こむぎこ			
	たらフライ	小麦	すけそうだら		でんぷん しょうぶつゆ	塩 こしょう		
	カラフルあんかけ大根	小麦 大豆 鶏肉	とりにく	だいこん にんじん とうもろこし さやいんげん しょうが	さとう しょうぶつゆ でんぷん	みりん しょうゆ 酒 和風だし 塩		
(火)	中華スープ	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	チンゲンサイ もやし たけのこ ほししいたけ		チキンブイヨン しょうゆ 酒 ちゅうかスープ 塩 こしょう	29.9	
	チーズ	乳	チーズ					
	ご飯				こめ			
17	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				747	
	いわしのみぞれ煮	小麦 大豆 さば	いわし	だいこん	さとう でんぷん	しょうゆ 酢 さばエキス		
	ひじきの炒め煮	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし	30.9	
	かきたま汁	小麦 卵 さば 大豆	たまご かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩		
18	ご飯				こめ		775	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ボーク焼売	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩	31.9	
	もやしと小松菜のあえ物	小麦 大豆	のり	もやし こまつな	さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
(木)	生揚げの中華煮	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	なまあげ ぶたにく	キャベツ にんじん たけのこ とうもろこし ほししいたけ にんにく	さとう でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ コンソメの素 オイスターソース こしょう		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
19	黒はんぺんの磯辺揚げ	小麦 さば	くろはんぺん あおのり		こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ		748	ごぼうには 食物繊維が たっぷり含 まれています。
	ごぼうサラダ (こまドレッシング)	小麦 ごま 大豆 ドレ (ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま こまドレッシング	酒 しょうゆ みりん		
	のっぺい汁	小麦 さば 大豆 鶏肉	とりにく なまあげ	だいこん にんじん ねぶかねぎ しょうが	さといも でんぷん	かつおの素 しょうゆ 酒 塩	24.8	
22	全 校 欠 食							
(月)								

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪を引きにくい丈夫な体をつくりましょう。



丈夫な体をつくる

たんぱく質



にくるい
肉類



ぎょかいるい
魚介類



たまご
卵



だいず
大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
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



有機米の提供



12月1日～15日に、5名の生産者さんが有機栽培で作った藤枝市産のお米が提供されます。藤枝市では1970年ごろから有機農業が始まって、50年以上の歴史があります。有機農業とは、化学肥料や化学農薬ではなく、なたね油のしぼりかすなどの有機肥料を使って農作物を作ることです。そのため、雑草は農家さんが手作業で抜き、手間ひまかけて育てます。土の中にいるたくさんの生き物の力を使って作るから、環境にやさしく、未来に続く農業なのです。