

令和7年12月

中

## 予定献立表

東陽中学校

日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (月)	ごはん 牛乳 ホキの照りじょうゆかけ ひじき入り五目煮 切干大根のみそ汁	精白米100.00 でん粉2.00 米粉3.00 油7.00 上白糖1.50 つきこんにゃく15.00 ごま油0.50 三温糖2.00	牛乳206.00 ホキ60.00 ひじき1.20 さつま揚げ10.00 油揚げ7.00 豆腐30.00 白みそ5.00 中みそ6.00	しょうが0.60 にんじん10.00 ごぼう16.00 切干し大いこん3.50 にんじん8.00 えのきたけ20.00 ねぎ8.00	しょうゆ2.50 みりん1.20 水6.00 しょうゆ3.00 みりん1.00 煮干し(だし)4.00 水100.00	742 31.6
2 (火)	【世界の料理(韓国)】キムチチャーハン 牛乳 コグマムチム トック	精白米90.00 ごま油0.50 さつまいも30.00 油3.00 ごま油0.40 上白糖0.50 韓国餅(スライス)20.00	焼き豚5.00 豚肉もも8.00 牛乳206.00 ロースハム千切り10.00 豆腐20.00	たまねぎ10.00 にんじん3.00 はくさいキムチ10.00 ねぎ3.00 にんじん10.00 冷凍さやいんげん10.00 にんにく0.20 白ねぎ3.00 たけのこゆで8.00 たまねぎ20.00 きくらげ0.80 チンゲンサイ15.00	食塩0.20 こしょう白0.02 しょうゆ2.40 オイスターソース0.40 しょうゆ2.50 酢1.00 コチュジャン0.50 一味0.01 しょうゆ3.00 食塩0.30 こしょう白0.02 チキンブイヨン8.00 水100.00	643 21.4
3 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 キャベツのおかあえ	精白米100.00 じゃがいも25.00 三温糖2.40 でん粉0.60	牛乳206.00 厚揚げ50.00 牛肉ミニチ15.00 豚肉ももミニチ30.00 糸がつお1.00	たまねぎ35.00 にんじん10.00 しめじ10.00 乾し大いこん1.00 冷凍さやいんげん15.00 キャベツ50.00 にんじん10.00	しょうゆ6.00 酒1.20 みりん1.20 水12.00 しょうゆ2.40	707 31.2
4 (木)	ポテトサンド 牛乳 グリーンポタージュ	コッペパン80.00 じゃがいも45.00 マヨネーズ小袋8.00 サラダ油0.60 じゃがいも35.00 クリームポタージュ1.20	ロースハム千切り10.00 牛乳206.00 ベーコン6.00 白いんげん豆ペースト12.00 調理用牛乳30.00 粉チーズ1.20	にんじん3.00 きゅうりピクルス2.00 たまねぎ50.00 ほうれんそうペースト冷凍12.00	酢0.40 いそ塩0.10 こしょう白0.01 食塩0.40 こしょう白0.02 チキンブイヨン8.00 水50.00	687 25.9
5 (金)	【地場産物を使って(れんこん)】ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ	精白米110.00 こんにゃく10.00 ごま油0.50 上白糖0.50	牛乳206.00 若鶏肉ももきざみ30.00 厚揚げ30.00 赤みそ6.00	だいこん40.00 はくさい40.00 にんじん20.00 えのきたけ10.00 白ねぎ8.00 にんにく0.20 しょうが0.50 れんこん30.00 こまつな20.00 ねり梅2.00	しょうゆ1.50 みりん2.00 削りぶし(だし)2.00 水20.00 しょうゆ0.50 みりん1.00	677 24.6
8 (月)	【季節の料理(すきやき)】玄米入りごはん 牛乳 すきやき ほうれん草のおひたし	アルファー化玄米14.00 精白米90.00 サラダ油0.50 じゃがいも30.00 糸こんにゃく15.00 焼きふ2.00 三温糖5.00 上白糖0.50	牛乳206.00 牛肉スライス40.00 焼き豆腐40.00	にんじん10.00 たまねぎ30.00 ごぼう15.00 白ねぎ6.00 ほうれんそう20.00 はくさい40.00 にんじん8.00	しょうゆ8.00 酒2.00 しょうゆ2.50	677 27.4
9 (火)	かき揚げうどん 牛乳 もやしのからしあえ	学校給食用うどん110.00 さつまいも15.00 小麦粉8.00 油8.00 上白糖0.50	しらす干し小2.00 ひじき0.50 ロースハム千切り6.00 冷凍だいす12.00 卵5.00 かまぼこ10.00 だし昆布(喫食用)0.50 牛乳206.00	ごぼう8.00 たまねぎ35.00 にんじん10.00 ねぎ7.00 りょくとうもやし35.00 こまつな13.00 にんじん10.00	削りぶし(だし)4.00 だし昆布(だし用)0.50 しょうゆ8.00 食塩0.50 みりん1.00 一味0.01 水150.00 しょうゆ2.00 洋からし粉0.15 酢2.50	714 25.2
10 (水)	ごはん 牛乳 肉みそおでん はくさいの甘酢あえ	精白米110.00 サラダ油0.50 上白糖2.50 さといも30.00 こんにゃく30.00 上白糖2.00 上白糖1.20	だし昆布(喫食用)0.50 牛乳206.00 牛肉ミニチ25.00 赤みそ8.00 厚揚げ40.00 ちくわ20.00 しらす干し小2.00	にんじん20.00 だいこん50.00 はくさい72.00 にんじん6.00 しょうが0.36	しょうゆ3.00 だし昆布(だし用)0.50 水15.00 しょうゆ1.20 酢2.40	738 27.8
11 (木)	【クリスマスにちなんで】パン 牛乳 フライドチキン じゃがいものサラダ 白菜スープ 角チーズ	コッペパン80.00 ソーダクラッカー2.40 小麦粉4.00 でん粉4.00 油6.00 じゃがいも40.00 マヨネーズ小袋8.00	牛乳206.00 若鶏肉ももカツ用60.00 卵4.00 ベーコン7.00 手豆豆水煮3.00 角チーズ10.00	レモン果汁0.40 にんじん5.00 ブロッコリー10.00 にんじん7.00 たまねぎ30.00 はくさい40.00 ホールコーン冷凍5.00	食塩0.20 こしょう白0.02 しょうゆ0.50 赤ワイン0.60 カレー粉0.06 ナツメグ粉0.02 オレガノ0.02 食塩0.30 こしょう白0.02 しょうゆ3.00 チキンブイヨン8.00 水100.00	857 35.1
12 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のゆずみそかけ れんこんのきんぴら けんちん汁	精白米100.00 上白糖1.50 サラダ油0.50 上白糖1.50 ごま油0.50 つきこんにゃく10.00 さといも12.00	牛乳206.00 若鶏肉むねカツ用60.00 中みそ5.00 さつま揚げ10.00 ひじき1.00 若鶏肉むねきざみ8.00 しづり豆腐20.00 油揚げ3.00	ゆず3.00 れんこん35.00 にんじん8.00 にんじん8.00 ごぼう10.00 だいこん18.00 ねぎ5.00	食塩0.10 酒1.50 水1.50 みりん1.00 しょうゆ2.50 みりん1.00 一味0.01 しょうゆ3.00 食塩0.30 煮干し(だし)4.00 水100.00	686 33.3
15 (月)	中華丼 牛乳 揚げ大豆煮	精白米100.00 サラダ油0.50 上白糖0.40 でん粉0.80 でん粉1.30 油1.50 ごま油0.30 こんにゃく12.00 上白糖0.60	豚肉もも30.00 短冊いか冷凍15.00 うずら卵水煮15.00 牛乳206.00 だいす10.00 焼き豚7.00	しょうが1.00 たまねぎ40.00 にんじん10.00 きくらげ1.00 はくさい50.00 ねぎ7.00 れんこん20.00 にんじん5.00	食塩0.40 こしょう白0.02 しょうゆ1.80 酒1.00 水20.00 しょうゆ2.50 みりん0.60 水0.60 酢0.80	685 30.1
16 (火)	【冬至にちなんで(今年は12月22日)】ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆず香あえ かぼちゃのほうとう	精白米100.00 上白糖1.30 さといも8.00 干しうどん5.00	牛乳206.00 さば6.00 若鶏肉むねきざみ10.00 油揚げ5.00 赤みそ3.00 中みそ6.00	かぶ50.00 かぶの葉10.00 ゆず4.00 だいこん15.00 かぼちゃ30.00 ねぎ5.00	食塩0.10 しょうゆ0.50 酢2.50 食塩0.30 しょうゆ0.30 みりん0.50 煮干し(だし)3.00 水100.00	710 31.4
17 (水)	【2025年給食最終日】ポークカレーライス 牛乳 小松菜とコーンのサラダ みかん	精白米100.00 サラダ油0.50 じゃがいも40.00 カレールウ10.00 サラダ油0.30 上白糖0.40 ごま油0.50	豚肉もも角切り30.00 豚レバーチップ5.00 レンズ豆水煮5.00 牛乳206.00 塩蔵わかめ2.50	にんにく0.40 しょうが1.20 たまねぎ70.00 にんじん20.00 こまつな28.00 にんじん10.00 ホールコーン冷凍15.00 うんしゅうみかん70.00	赤ワイン2.00 カレー粉0.20 食塩0.30 こしょう白0.02 ローリエ0.01 チキンブイヨン6.00 ウスターソース1.20 ケチャップ4.00 水20.00 しょうゆ2.00 酢2.50	712 24.8

冬休みに  
作ってみよう!\* \* \* \* 紹介献立 \* \* \* \*  
::肉みそおでん::給食のおでんは家庭でつくるのとは少し違うけど、人気のメニューです。おでんにひと工夫した「肉みそおでん」を紹介します。  
だしをとった後の昆布を具に使えば、食品ロス削減にもなります。

## 【材料名】(4人分)

牛ひき肉100g 赤みそ40g 砂糖小さじ2 サラダ油小さじ1 にんじん80g だいこん200g さといも200g こんにゃく80g 厚揚げ200g ちくわ80g だしをとった後の昆布 適宜 A(砂糖小さじ2 しょうゆ大さじ1) 出し昆布 適宜 昆布でとっただし汁1/2カップ

## 【作り方】

①昆布でだしをとる。②鍋にサラダ油を熱し、牛ひき肉を炒め、砂糖、赤みそを加えて煮る。③こんにゃくは下ゆでして、三角に切る。厚揚げは大きめの角切りにする。ちくわは乱切りにする。④にんじん、だいこん、さといもは大きめの乱切りにする。⑤だしをとった後の昆布は食べやすい大きさに切る。⑥分量のだし汁ににんじん、こんにゃくを入れて煮る。にんじんが少し煮えたらさといも、だいこんを入れる。⑦野菜が少し柔らかくなったら、Aの調味料を入れ、厚揚げ、ちくわ、だしをとった後の昆布を入れて味がしみこみまで煮込む。⑧①の肉みそを入れて一煮立ちさせ、火をとめる。

※肉みそは、おでんの上にかけて食べてもおいしいよ。