

令和 7 年 12月分					給食予定献立表				蓮田市立蓮田南中学校				
日	曜 日	行 事 食 等	牛 乳	献 立 名	主 な 材 料 名				中学校 平均栄養量				
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム			
1	月			ごはん	米				806	32.4			
				レンファンタン 【卵】	春雨 片栗粉	鶏卵	しめじ とうもろこし 長ねぎ	チキンガラ 中華スープの素 塩 しょうゆ					
				油淋鶏	片栗粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉	長ねぎ にんにく 生姜	塩 酒 しょうゆ 酢					
				【乳】 豚肉とキャベツの炒め物	油 ごま油	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ 酒 コンソメ オイスターソース 塩					
2	火			ごはん	米				802	31.4			
				白玉だんご汁	油 白玉	厚揚げ なると	にんじん 大根 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ 酒					
				豚肉のくわ焼き	ごま	豚肉		酒 しょうゆ みりん アップルソース					
				【乳】 春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま油		小松菜 にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢					
3	水			キムタクごはん	米 油 ごま油	豚肉	生姜 にんじん 長ねぎ 白菜キムチ 干し大根漬	塩 こしょう 酒 しょうゆ	808	34.6			
				豆腐のスープ		鶏肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ					
				揚げぎょうざ 【小麦】	油	ぎょうざ							
				【乳】 もやしのサラダ			もやし にんじん きゅうり	ドレッシング（ごまクリーミー）					
4	木			スバグティミートソース 【小麦】	スバグティ 油 小麦粉	豚肉 大豆	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう ワイン ケチャップ	816	37.5			
				かぼちゃとニョッキのグラタン 【乳 小麦】	バター 油 ポテトニョッキ 小麦粉	鶏肉 チーズ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ	ソース スープストック					
				コールスローサラダ			キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう コンソメ					
				【乳】 キャラメルラスク 【小麦】	食パン キャラメルパウダー			ドレッシング（コールスロー）					
5	金			ビビンバ	米 ごま				823	33.7			
				ごまごはん									
				豚肉の炒め煮	砂糖	豚肉	生姜	酒 しょうゆ					
				【乳】 もやしとほうれん草のナムル	ごま油 砂糖		もやし ほうれん草 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩					
8	月	郷土料理 岩手県		わかめスープ		鶏肉 わかめ	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	中華スープの素 しょうゆ 塩	819	31.1			
				ごはん	米								
				ひつつみ汁 【小麦】	小麦粉 砂糖	鶏肉	にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 大根	混合削り節 しょうゆ 塩					
				豆腐ハンバーグ	片栗粉 砂糖	豆腐ハンバーグ		しょうゆ 酢					
9	火			ごんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	豚肉	しらたき にんじん 小松菜 生姜	酒 しょうゆ 和風だし	803	27.4			
				わかめごはん	米			わかめごはんの素					
				さつまいも汁	さつまいも	厚揚げ みそ	にんじん 大根 長ねぎ	混合削り節					
				【乳】 鶏肉の竜田揚げ	油 片栗粉	鶏肉	生姜	しょうゆ 酒					
10	水			白菜のごまあえ	ごま 砂糖		白菜 にんじん 小松菜	しょうゆ みりん 酒	877	31.1			
				ココア揚げパン 【小麦】	コッペパン 油 砂糖 ココア								
				白菜スープ	油	ベーコン	玉ねぎ にんじん 白菜	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ					
				【乳】 ミートボールのトマト煮 【小麦】		ミートボール		ケチャップ トマトピューレ コンソメ					
11	木	はすべし リンベシ		ごはん	米				808	31.9			
				のっぺい汁	油 里いも 片栗粉	豆腐 油揚げ かまぼこ 鶏肉	にんじん 大根	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん					
				【乳】 鯖の甘みそがけ	砂糖	鯖 みそ	生姜	酒 しょうゆ みりん					
				磯香あえ		のり	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 混合削り節					
12	金			ボークカレー	米				810	32.0			
				ごはん									
				【カレーうどん】 【小麦】	油 じゃがいも カレールウ	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース ロリエ カレー粉					
				【乳】 手作りオムレツ 【卵 乳】	バター	鶏卵 牛乳 チーズ	玉ねぎ ほうれん草	塩 こしょう					
15	月			海藻サラダ		海藻	にんじん キャベツ	ドレッシング（おろししょうゆ）	790	32.2			
				ごはん	米								
				厚揚げのそぼろ煮	油 じゃがいも 片栗粉	豚肉 厚揚げ	にんじん 大根 いんげん	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん					
				【乳】 ツナのさんが焼き 【小麦】	砂糖 ごま パン粉	ツナ みそ	ごぼう 長ねぎ						
16	火	冬至献立		もやしと小松菜のおひたし			もやし 小松菜	混合削り節 しょうゆ みりん	809	34.3			
				ごはん	米								
				豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜	混合削り節					
				【乳】 ささみのゆずたれかけ	片栗粉 油 砂糖	鶏ささみ		ゆず果汁 塩 酒 しょうゆ					
17	水			かぼちゃの甘煮	砂糖		かぼちゃ	しょうゆ	818	35.6			
				ごはん	米								
				回鍋肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ビーマン	中華スープの素 テンメンジャン 酒					
				【乳】 春巻き 【小麦】	油	春巻き	玉ねぎ 長ねぎ	しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう					
18	木			花野菜サラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん	ドレッシング（ごましょうゆ）	800	34.6			
				きつねうどん 【小麦】	地粉うどん								
				きつねうどん汁	砂糖	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん					
				大根サラダ			大根 にんじん きゅうり	ドレッシング（ごまクリーミー）					
19	金	クリスマス 献立		きな粉蒸しパン 【乳 小麦】	小麦粉 砂糖 黒砂糖 油	きな粉 牛乳		ベーキングパウダー	831	32.3			
				クリスマスピラフ 【乳】	米 油 バター	ベーコン	とうもろこし 玉ねぎ ビーマン にんじん	塩 こしょう コンソメ 酒					
				【小麦】 コンソメスープ	マカロニ		にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう					
				【卵 乳 小麦】 ローストチキン	砂糖	鶏肉	生姜	こしょう しょうゆ みりん 塩					
				チョコプリンタルト	タルトカップ ココアプリンの素	牛乳			831	32.3			
				【卵 乳 小麦】	チョコレートシロップ ココア								
●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。									平 均 栄 養 量		815	32.8	
●アレルギー表示について ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。									学校給食摂取基準		12～14歳	830	34.0

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
  - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
  - ・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
  - ・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

### 岩手県郷土料理

## ひつつみ汁



出典:農林水産省ウェブサイト  
[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/28\\_1\\_iwate.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/28_1_iwate.html)  
※画像サイズを変更してあります

「ひつつみ」とは、岩手の方言で「手でちぎる」という意味です。  
薄力粉を水でこねた生地をちぎって、肉や野菜と共に煮込んだ岩手県の郷土料理です。

### ●レシピ

＜材料＞小学生中学年1人分量

混合削り節	適量
薄力粉	12 g
水	適量
鶏もも肉	10 g
にんじん	7 g
ごぼう	10 g
干しいたけ	0.5 g
しょうゆ	2 g
塩	0.8 g
長ねぎ	8 g
小松菜	10 g

### ＜作り方＞

1. 薄力粉に水を加えて箸でボロボロになるように混ぜる。
2. 手でこねて耳たぶの硬さにする。
3. ラップをして冷蔵庫で1時間程度寝かせる。
4. にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、長ねぎは小口切り、小松菜はざく切りにして下茹でしておく。
5. 出汁を沸かして鶏肉や根菜、干しいたけを煮る。
6. 野菜が煮えたら（3）の生地を薄くのばしてちぎって入れる。
7. 生地が浮いてきたら調味する。
8. 最後に長ねぎと小松菜を加える。