

## 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<br>等 | 牛<br>乳 | 献立名   | 主な材料名             |                |                         |                                      | 中学校<br>平均栄養量<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>キロカロリー<br>グラム |
|-----------------|----|---------|--------|---|-------------------|----------------|-------------------------|--------------------------------------|---|
|                 |    |         |        |   | 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                               |   |
| 1<br>月          |    |         |        | ごはん   | 米                 |                |                         |                                      | 806<br>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 ソウル                  |   |
|                 |    |         |        | 油淋鶏【乳】  | 片栗粉 油 砂糖 ごま油      | 鶏肉             | 長ねぎ にんにく 生姜             | 塩 酒 ソウル 醤                            |   |
| 2<br>火          |    |         |        | 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           | ソウル 酒 コンソメ オイスターソース 塩                | 802<br>31.4                                     |
|                 |    |         |        | ごはん   | 米                 |                |                         |                                      |   |
|                 |    |         |        | 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 ソウル 酒                          |   |
| 3<br>水          |    |         |        | 豚肉のくわ焼き【乳】  | 豚肉                |                |                         | 酒 ソウル ミリン アップルソース                    | 808<br>34.6                                     |
|                 |    |         |        | 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         | ソウル 醤                                |   |
|                 |    |         |        | 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 ソウル                         |   |
| 4<br>木          |    |         |        | 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 ソウル                      | 816<br>37.5                                     |
|                 |    |         |        | 揚げぎょうざ【小麦】  | 油                 | ぎょうざ           |                         | もやし にんじん きゅうり                        |   |
|                 |    |         |        | もやしのサラダ   |                   |                |                         | ドレッシング (ごまクリーミー)                     |   |
| 5<br>金          |    |         |        | スパゲティミートソース【小麦】   | スパゲティ 油 小麦粉       | 豚肉 大豆          | にんじん 生姜 玉ねぎ にんじん        | 塩 こしょう ワイン ケチャップ ソース スープスティック        | 823<br>33.7                                     |
|                 |    |         |        | かぼちゃとニョッキのグラタン【乳 小麦】  | バター 油 ホテトニョッキ 小麦粉 | 鶏肉 チーズ 牛乳      | かぼちゃ 玉ねぎ                | 塩 こしょう コンソメ                          |   |
|                 |    |         |        | コールスローサラダ   |                   |                | キャベツ きゅうり にんじん          | ドレッシング (コールスロー)                      |   |
| 6<br>水          |    |         |        | キャラメルラスク【小麦】  | 食パン キャラメルパウダー     |                |                         |                                      | 819<br>31.1                                     |
|                 |    |         |        | ピビンバ  | 米 ごま              |                |                         |                                      |   |
|                 |    |         |        | ごまごはん   |                   |                |                         |                                      |   |
| 7<br>木          |    |         |        | 豚肉の炒め煮  | 砂糖                | 豚肉             | 生姜                      | 酒 ソウル                                | 803<br>27.4                                     |
|                 |    |         |        | 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           | ソウル 塩                                |   |
|                 |    |         |        | 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 ソウル 塩                        |   |
| 8<br>金          |    |         |        | ごはん   | 米                 |                |                         |                                      | 877<br>31.1                                     |
|                 |    |         |        | ひつみ汁【小麦】  | 小麦粉               | 鶏肉             | にんじん ごぼう 干しいだけ 長ねぎ 大根   | 混合削り節 ソウル 塩                          |   |
|                 |    |         |        | 豆腐ハンバーグ   | 片栗粉 砂糖            | 豆腐ハンバーグ        |                         | ソウル 醤                                |   |
| 9<br>水          |    |         |        | こんにゃくソーテー   | 油 砂糖 ごま油          | 豚肉             | しらたき にんじん 小松菜 生姜        | 酒 ソウル 和風だし                           | 808<br>31.9                                     |
|                 |    |         |        | わかめごはん  | 米                 |                |                         |                                      |   |
|                 |    |         |        | 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                                |   |
| 10<br>木         |    |         |        | 鶏肉の竜田揚げ   | 油 片栗粉             | 鶏肉             | 生姜                      | ソウル 酒                                | 810<br>32.0                                     |
|                 |    |         |        | 白菜のごまあえ   | ごま 砂糖             |                | 白菜 にんじん 小松菜             | ソウル ミリン 酒                            |   |
|                 |    |         |        | ココア揚げパン【小麦】   | コッペパン 油 砂糖 ココア    |                |                         |                                      |   |
| 11<br>金         |    |         |        | 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 ソウル                      | 809<br>34.3                                     |
|                 |    |         |        | 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 ソース ワイン           |   |
|                 |    |         |        | ごはん   | 米                 |                |                         |                                      |   |
| 12<br>木         |    |         |        | のっべい汁   | 油 重いも 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 ソウル 酒 ミリン                      | 818<br>35.6                                     |
|                 |    |         |        | 鮭の甘みぞかけ   | 砂糖                | 鮭 みそ           | 生姜                      | 酒 ソウル ミリン                            |   |
|                 |    |         |        | 磯香あえ  |                   | のり             | ほうれん草 キャベツ にんじん         | ソウル ミリン 混合削り節                        |   |
| 13<br>金         |    |         |        | ポークカレー【ごはん】   | 米                 |                |                         |                                      | 810<br>32.2                                     |
|                 |    |         |        | 【カレールウ】【小麦】   | 油 じゃがいも カレールウ     | 豚肉             | にんじん 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                 |   |
|                 |    |         |        | 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                               |   |
| 14<br>木         |    |         |        | 海藻サラダ   |                   | 海藻             | にんじん キャベツ               | ドレッシング (おろしソウル)                      | 819<br>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 ソウル 酒 ミリン                      |   |
| 15<br>木         |    |         |        | 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                 |                                      | 820<br>34.6                                     |
|                 |    |         |        | もやしと小松菜のおひたし  |                   |                | もやし 小松菜                 | 混合削り節 ソウル ミリン                        |   |
|                 |    |         |        | ごはん   | 米                 |                |                         |                                      |   |
| 16<br>火         |    |         |        | 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                                | 821<br>32.3                                     |
|                 |    |         |        | ささみのゆすたれかけ  | 片栗粉 油 砂糖          | 鶏ささみ           |                         | ゆず汁 塩 酒 ソウル                          |   |
|                 |    |         |        | かぼちゃの甘煮   | 砂糖                |                | かぼちゃ                    | ソウル                                  |   |
| 17<br>水         |    |         |        | ごはん   | 米                 |                |                         |                                      | 822<br>32.8                                     |
|                 |    |         |        | 回鍋肉   | 油 砂糖 片栗粉 ごま油      | 豚肉 厚揚げ みそ      | にんじん 生姜 キャベツ にんじん ピーマン  | 中華スープの素 テンメンジャン 酒 ソウル トウバンジャン 塩 こしょう |   |
|                 |    |         |        | 春巻き【小麦】   | 油                 | 春巻き            | 玉ねぎ 長ねぎ                 |                                      |   |
| 18<br>木         |    |         |        | 花野菜サラダ  |                   |                | プロッコリー カリフラワー にんじん      | ドレッシング (ごまソウル)                       | 823<br>34.0                                     |
|                 |    |         |        | きつねうどん【地粉うどん】【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 ソウル 酒 ミリン                      |   |
| 19<br>木         |    |         |        | 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)                     | 824<br>34.0                                     |
|                 |    |         |        | 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                            |   |
|                 |    |         |        | 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 ピーマン にんじん    | 塩 こしょう コンソメ 酒                        |   |
| 20<br>金         |    |         |        | コーンソーススープ【小麦】   | マカロニ              | フランクフルト        | にんじん 玉ねぎ キャベツ プロッコリー    | コンソメ 塩 こしょう                          | 825<br>34.3                                     |
|                 |    |         |        | ローストチキン   | 砂糖                | 鶏肉             | 生姜                      | こしょう ソウル ミリン 塩                       |   |
|                 |    |         |        | チョコブリンクルタルト   | タルトカッピ ココアプリンの素   | 牛乳             |                         |                                      |   |
| 21<br>木         |    |         |        | 【卵 乳 小麦】  | チョコレートシロップ ココア    |                |                         |                                      | 826<br>34.0                                     |
|                 |    |         |        | 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 |                   |                |                         |                                      |   |
| ※画像サイズを変更してあります |    |         |        |   |                   |                |                         |                                      |   |



岩手市はすばい

### ●レシピ

〈材料〉小学生中学年1人分分量  
混合削り節 適量  
薄力粉 12g  
水 適量  
鶏もも肉 10g  
にんじん 7g  
ごぼう 10g  
干しいだけ 0.5g  
しょうゆ 2g  
塩 0.8g  
長ねぎ 8g  
小松菜 10g

### 〈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、干しいだけを煮る。
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。



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  
※画像サイズを変更してあります

### 岩手県郷土料理 ひつみ汁

### ●レシピ

「ひつみ」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。

### 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