



12月 学校給食予定こんだて表



令和7年度
氷見市立十三中学校

日	曜	行事	主食・飲み物	主菜・副菜・汁物・その他	使用する食品名					
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
					1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（ビタミンA）	4群（ビタミンC）	5群（炭水化物）	6群（脂肪）
1	月		ご飯 牛乳	ポロニアカツ 坦々春雨スープ 小松菜のオイスターソース炒め	ポロニアカツ,ベーコン, 豚肉,大豆,みそ	牛乳	人参,小松菜	もやし,コーン,生姜,白菜,干しいたけ, ねぎ	ご飯,片栗粉,春雨	油,ごま
2	火		ご飯 牛乳	ポークシュウマイ② 冬野菜カレー こんにゃくサラダ	ポークシュウマイ,豚肉	牛乳	人参,トマト	キャベツ,きゅうり,生姜,大根,にんにく, 玉ねぎ	ご飯,こんにゃく,里芋	ごま,油
3	水		ご飯 牛乳	ミックスみそ豆 ワントンスープ キャベツの福神漬け和え	大豆,ひよこ豆,高野 豆腐,みそ,ベーコン	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり,福神漬,生姜,干しい たけ,白菜,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖,ワ ンタン	油,ごま
4	木		ご飯 牛乳	ねぎ焼き おでん 小松菜と切干大根のひたし	ねぎ焼き,鶏肉,厚揚 げ	牛乳	小松菜,人参	キャベツ,切干し大根,大根	ご飯,こんにゃく,里芋,砂 糖	
5	金		コッペパン 牛乳	タンドリーチキン ポトフ コーンサラダ	鶏肉,ウインナー	牛乳,ヨーグルト	人参,パセリ	にんにく,コーン,キャベツ,玉ねぎ	コッペパン,じゃがいも	油
8	月		ご飯 牛乳	かぼちゃチーズフライ キムチ汁 青菜のコーンあえ	かぼちゃチーズフライ, 豚肉,油揚げ	牛乳	小松菜,人参,にら	キャベツ,コーン,キムチ,白菜,もやし	ご飯,砂糖	油,ごま
9	火		ご飯 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め さつま汁 かぶの昆布和え	豚肉,鶏肉,油揚げ, みそ	牛乳,刻み昆布	人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,かぶ,大 根,ねぎ	ご飯,しらたき,砂糖,さつ まいも	油
10	水		ご飯 牛乳	鶏の唐揚げ 卵と小松菜の中華スープ 即席漬け	鶏肉,豚肉,豆腐,卵	牛乳	人参,小松菜	生姜,キャベツ,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,片栗粉	油
11	木	ひみの日 献立	ご飯 牛乳	さばの塩焼き 冬野菜の団子汁 小松菜のごまみそあえ	塩さば,みそ,油揚げ	牛乳	小松菜,人参	もやし,大根,白菜,ねぎ	ご飯,砂糖,さつまいも, 白玉団子	ごま
12	金		コッペパン 牛乳	オムレツ ねぎのみそシチュー 海藻サラダ	オムレツ,鶏肉,みそ	牛乳,わかめ	人参	もやし,コーン,玉ねぎ,ねぎ	コッペパン,砂糖,じゃがい も,米粉	ごま,油
15	月		ご飯 牛乳	厚焼き卵 すき焼き煮 スタミナ納豆あえ	厚焼卵,納豆,豚肉, 焼き豆腐	牛乳	人参,にら	もやし,白菜,ねぎ	ご飯,砂糖,しらたき,じゃ がいも	ごま,油
16	火		減量ご飯 牛乳	コロッケ ほうとう ゆかりあえ	コロッケ,鶏肉,油揚げ, みそ	牛乳	人参,かぼちゃ	もやし,キャベツ,玉ねぎ,干しいたけ, ねぎ	ご飯,里芋,ほうとう	油
17	水		ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め にら玉汁 変わり漬け	豚肉,油揚げ,卵	牛乳	人参,にら	玉ねぎ,生姜,にんにく,キャベツ,たくあん	ご飯,片栗粉	油
18	木	冬至献立	ご飯 牛乳	ふくらぎの生姜たれかけ 厚揚げとかぼちゃのみそ汁 ゆずの香りあえ	ふくらぎ,厚揚げ,みそ	牛乳	人参,かぼちゃ	生姜,きゅうり,白菜,ゆず,キャベツ,もや し,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖	油
19	金		コッペパン 牛乳	チキンナゲット② かぶのクリームスープパスタ 野菜のソテー	チキンナゲット,ウイン ナー,鶏肉,大豆	牛乳	人参,パセリ	キャベツ,もやし,玉ねぎ,かぶ,コーン	コッペパン,スパゲッティ,米 粉	油
22	月	クリスマス 献立	ご飯 牛乳	もみの木ハンバーグ チキンカレー マカロニサラダ クリスマスデザート	もみの木ハンバーグ, 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ,コーン,生姜,にんにく,玉ねぎ	ご飯,マカロニ,じゃがいも, クリスマスデザート	マヨネーズ,油

○ 都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 ○ 太字は氷見市産の食材を使用した献立です。