# 令和8年度　１２月学校給食 献立表

坂城町食育・学校給食センター

| | 主食<br>牛乳 | 献立名<br>汁<br>主菜<br>副菜 | 栄養のはたらきおよび食品<br>体をつくる<br>1群 | 2群 | 体の調子をよくする<br>3群 | 4群 | エネルギーになる<br>5群 | 6群 | 県産食材 | 小学校<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 中学校<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 欠食 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>火 | 麦ごはん<br>牛乳 | すきやき煮<br>カレー金平<br>みかん | 豚肉<br>焼き豆腐<br>鶏肉<br>さつま揚げ | 牛乳 | にんじん<br>さやいんげん | 白菜<br>えのきたけ<br>ねぎ<br>ごぼう<br>みかん | 麦ごはん<br>しらたき<br>砂糖 | キャノーラ油 | 豚肉<br>牛乳<br>にんじん<br>えのきたけ<br>麦ごはん | 603 kcal<br>25.0 g<br>17.3 g<br>2.1 g | 746 kcal<br>29.5 g<br>19.4 g<br>2.6 g | |
| 2<br>水 | 麦ごはん<br>牛乳 | きのこの沢煮椀<br>さばの西京みそ焼き<br>れんこんサラダ | 豚肉 豆腐<br>さばの西京<br>みそ漬け<br>ハム | 牛乳 | にんじん<br>こまつ菜 | えのきたけ<br>しめじ<br>しいたけ<br>キャベツ<br>れんこん | 麦ごはん | キャノーラ油<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 豚肉 豆腐<br>牛乳 しめじ<br>にんじん<br>えのきたけ<br>キャベツ<br>麦ごはん | 656 kcal<br>26.2 g<br>27.4 g<br>1.6 g | 789 kcal<br>29.7 g<br>29.6 g<br>2.0 g | |
| 3<br>木 | ソフトめん<br>牛乳 | ブラウンソース<br>フライビーンズ<br>海藻サラダ | 豚肉<br>大豆 | 青のり<br>海藻<br>牛乳 | にんじん | にんにく<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>きゅうり<br>キャベツ | ソフトめん<br>でんぷん<br>砂糖 | キャノーラ油 | 豚肉 大豆<br>牛乳<br>にんじん<br>しめじ<br>キャベツ<br>ソフトめん | 708 kcal<br>26.8 g<br>23.1 g<br>2.5 g | 866 kcal<br>31.8 g<br>26.1 g<br>2.8 g | |
| 4<br>金 | 麦ごはん<br>牛乳 | さつま汁　　信田煮ごまだれ<br>白菜の昆布和え<br>ミルメーク | 鶏肉<br>豆腐<br>みそ<br>信田煮 | 塩昆布<br>牛乳 | にんじん | ごぼう ねぎ<br>だいこん<br>白菜<br>きゅうり<br>かぶ | 麦ごはん<br>さつまいも<br>砂糖<br>でんぷん<br>ミルメーク | ごま | 豆腐 みそ<br>牛乳 かぶ<br>にんじん<br>だいこん<br>麦ごはん<br>さつまいも | 619 kcal<br>21.1 g<br>17.3 g<br>2.3 g | 765 kcal<br>24.9 g<br>19.5 g<br>2.8 g | |
| 7<br>月 | コッペパン<br>牛乳 | 冬野菜たっぷりスープ<br>ポテトカップグラタン<br>ツナサラダ　　いちごジャム | 鶏肉<br>ツナ | 牛乳 | にんじん<br>ほうれん草 | 玉ねぎ 白菜<br>だいこん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン レモン | コッペパン<br>ポテトカップ<br>グラタン<br>いちごジャム | キャノーラ油 | 牛乳<br>にんじん<br>だいこん<br>キャベツ | 621 kcal<br>22.2 g<br>24.9 g<br>2.5 g | 792 kcal<br>26.6 g<br>31.5 g<br>3.3 g | |
| 8<br>火 | 麦ごはん<br>牛乳 | マーボー豆腐<br>ポークしゅうまい　小2こ　中3こ<br>春雨サラダ | 豚肉 豆腐<br>みそ<br>ポーク<br>しゅうまい | 牛乳 | にんじん<br>にら | にんにく<br>しょうが<br>たけのこ<br>キャベツ<br>きゅうり | 麦ごはん<br>砂糖<br>でんぷん<br>春雨 | ごま油<br>キャノーラ油 | 豚肉 豆腐<br>みそ 牛乳<br>にんじん<br>キャベツ<br>麦ごはん | 638 kcal<br>27.1 g<br>18.5 g<br>2.0 g | 826 kcal<br>34.2 g<br>22.2 g<br>2.6 g | |
| 9<br>水 | 麦ごはん<br>牛乳 | ふのみそ汁<br>ホキのレモンソース<br>福神漬け和え | 豆腐<br>みそ<br>ホキ | わかめ<br>牛乳 | にんじん<br>しそ | 玉ねぎ レモン<br>ねぎ もやし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>福神漬 | 麦ごはん<br>ふ<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>砂糖 | キャノーラ油 | 豆腐 みそ<br>牛乳<br>にんじん<br>キャベツ<br>麦ごはん | 594 kcal<br>22.3 g<br>17.6 g<br>2.6 g | 752 kcal<br>28.3 g<br>19.8 g<br>3.0 g | |
| 10<br>木 | 麦ごはん<br>牛乳 | 海藻三昧スープ<br>ぶた丼の具<br>ベリー＆ゼリーヨーグルト和え　初登場！ | 鶏肉<br>豚肉 | わかめ 牛乳<br>ひじき<br>もずく<br>ヨーグルト | にんじん<br>ほうれん草 | えのきたけ<br>白菜<br>ごぼう<br>玉ねぎ | 麦ごはん しらたき<br>砂糖<br>イチゴ<br>ボールゼリー<br>ぶどうゼリー<br>いちごゼリー<br>ベリーソース | キャノーラ油 | 豚肉 牛乳<br>にんじん<br>えのきたけ<br>麦ごはん | 590 kcal<br>23.1 g<br>15.6 g<br>1.9 g | 740 kcal<br>27.4 g<br>17.3 g<br>2.1 g | |
| 11<br>金 | 麦ごはん<br>牛乳 | とん汁<br>ちくわのかば焼きねずこんおろし　初登場！<br>磯香和え | 豚肉<br>豆腐<br>みそ<br>ちくわ | のり<br>牛乳 | にんじん | ごぼう だいこん<br>ねぎ しょうが<br>ねずみ大根<br>キャベツ<br>きゅうり もやし | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>でんぷん<br>砂糖 | キャノーラ油 | 豚肉 だいこん<br>みそ 牛乳<br>にんじん 豆腐<br>ねずみ大根<br>キャベツ<br>麦ごはん | 636 kcal<br>21.5 g<br>20.5 g<br>2.1 g | 810 kcal<br>26.3 g<br>23.9 g<br>2.6 g | |
| 14<br>月 | ミニ<br>コッペパン<br>牛乳 | クリームシチュー<br>焼きフランク<br>スパゲッティサラダ | 鶏肉<br>フランクフルト | 生クリーム<br>牛乳 | にんじん<br>パセリ | 玉ねぎ<br>コーン<br>キャベツ<br>きゅうり | コッペパン<br>じゃがいも<br>砂糖<br>スパゲッティ | ノンエッグ<br>マヨネーズ | 牛乳<br>にんじん<br>キャベツ | 713 kcal<br>28.7 g<br>33.6 g<br>2.7 g | 873 kcal<br>34.6 g<br>40.2 g<br>3.3 g | |
| 15<br>火 | 麦ごはん<br>牛乳 | キムチ汁<br>鮭の塩こうじ焼き<br>ほうれん草の和え物 | 鶏肉<br>みそ<br>鮭 | 牛乳 | にんじん<br>にら<br>ほうれん草 | 玉ねぎ<br>えのきたけ<br>白菜<br>キャベツ<br>もやし | 麦ごはん<br>じゃがいももち<br>砂糖 | オリーブ油<br>キャノーラ油 | みそ 牛乳<br>えのきたけ<br>キャベツ<br>麦ごはん | 584 kcal<br>26.9 g<br>16.2 g<br>2.6 g | 729 kcal<br>31.9 g<br>17.9 g<br>3.0 g | |
| 16<br>水 | 麦ごはん<br>牛乳 | もずくのかき玉汁<br>とり肉のから揚げ　坂城中学校希望献立<br>フルーツポンチ | かまぼこ<br>卵<br>鶏肉 | もずく<br>牛乳 | にんじん<br>ほうれん草 | えのきたけ<br>白菜<br>しょうが<br>桃<br>レモン | 麦ごはん<br>でんぷん<br>ナタデココ<br>サイダーゼリー<br>レモンゼリー | キャノーラ油 | 卵 牛乳<br>にんじん<br>えのきたけ<br>麦ごはん | 707 kcal<br>23.5 g<br>25.7 g<br>1.8 g | 899 kcal<br>29.7 g<br>30.8 g<br>2.3 g | |
| 17<br>木 | ソフトめん<br>牛乳 | ミートソース<br>タラクリスピー　初登場！<br>ねずみ大根ドレッシングサラダ | 豚肉<br>タラ<br>クリスピー | 牛乳 | にんじん | にんにく<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>かぶ コーン | ソフトめん | キャノーラ油<br>ドレッシング | 豚肉 牛乳<br>にんじん<br>キャベツ<br>かぶ<br>ソフトめん | 798 kcal<br>29.2 g<br>20.6 g<br>2.6 g | 981 kcal<br>35.2 g<br>22.7 g<br>3.0 g | |
| 18<br>金 | 麦ごはん<br>牛乳 | 凍り豆腐と白菜のみそ汁<br>焼き鳥丼の具<br>大根サラダ | 凍り豆腐<br>みそ 鶏肉<br>卵<br>ツナ | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ 白菜<br>しめじ<br>えだまめ<br>だいこん<br>きゅうり | 麦ごはん<br>砂糖<br>水あめ | キャノーラ油 | 凍り豆腐<br>みそ 牛乳<br>にんじん<br>しめじ<br>だいこん<br>麦ごはん | 636 kcal<br>27.4 g<br>23.1 g<br>2.7 g | 789 kcal<br>32.5 g<br>26.4 g<br>3.3 g | |
| 21<br>月 | ミニ<br>米粉パン<br>牛乳 | ミネストローネスープ<br>チキンのコーンフレーク揚げ　クリスマス献立<br>クリスマスカラーサラダ<br>ブッシュ・ド・ノエル | ウィンナー<br>鶏肉 | 牛乳 | にんじん<br>トマト<br>パセリ<br>ブロッコリー<br>赤ピーマン | にんにく<br>だいこん<br>玉ねぎ<br>しめじ かぶ<br>セロリー | 米粉パン<br>天ぷら粉<br>コーンフレーク<br>砂糖<br>ブッシュドノエル | キャノーラ油 | 牛乳<br>にんじん<br>だいこん<br>しめじ<br>かぶ | 674 kcal<br>27.7 g<br>31.0 g<br>2.6 g | 821 kcal<br>35.3 g<br>36.6 g<br>3.3 g |  |
| 22<br>火 | 減量<br>麦ごはん<br>牛乳 | かぼちゃほうとう汁<br>アブラカレイの幽庵焼き　冬至献立<br>凍り豆腐の炒り煮 | 豚肉 みそ<br>油揚げ ちくわ<br>アブラカレイ<br>幽庵漬け<br>凍り豆腐 | 牛乳 | にんじん<br>かぼちゃ<br>こまつ菜 | 白菜<br>ねぎ<br>玉ねぎ | 麦ごはん<br>ほうとう麺<br>砂糖 | キャノーラ油 | 豚肉<br>みそ<br>にんじん<br>麦ごはん | 583 kcal<br>29.6 g<br>17.8 g<br>1.9 g | 743 kcal<br>37.1 g<br>19.9 g<br>2.3 g | |
| 23<br>水 | 麦ごはん<br>牛乳 | 白菜とベーコンのスープ<br>ハンバーグトマトソース<br>糸寒天サラダ | ベーコン<br>ハンバーグ<br>みそ | 糸寒天<br>牛乳 | にんじん<br>チンゲン菜<br>トマト<br>ほうれん草 | にんにく<br>玉ねぎ<br>白菜<br>きゅうり<br>だいこん | 麦ごはん<br>砂糖<br>でんぷん | キャノーラ油 | みそ 牛乳<br>にんじん<br>だいこん<br>麦ごはん | 590 kcal<br>22.5 g<br>19.4 g<br>2.3 g | 759 kcal<br>27.6 g<br>23.0 g<br>2.8 g | |
| 24<br>木 | 麦ごはん<br>牛乳 | 豆まめみそ汁<br>おでん<br>おかか和え　　のりふりかけ | 油揚げ 豆腐<br>豆乳 みそ<br>鶏肉<br>さつま揚げ<br>がんもどき<br>かつお節 | こんぶ<br>ふりかけ<br>牛乳 | にんじん | 玉ねぎ 白菜<br>だいこん<br>きゅうり<br>キャベツ<br>もやし | 麦ごはん<br>こんにゃく<br>砂糖 | | 油揚げ 豆腐<br>みそ 牛乳<br>にんじん<br>だいこん<br>キャベツ<br>麦ごはん | 591 kcal<br>24.9 g<br>17.5 g<br>2.8 g | 738 kcal<br>29.2 g<br>19.7 g<br>3.1 g | |
| 25<br>金 | 麦ごはん<br>牛乳 | 冬野菜ねずこんカレー<br>えびカツ<br>コーンサラダ | 豚肉<br>えびカツ | 脱脂粉乳<br>牛乳 | にんじん<br>こまつ菜 | 玉ねぎ にんにく<br>しょうが しめじ<br>ねずみ大根<br>りんご きゅうり<br>キャベツ あんず<br>コーン | 麦ごはん<br>じゃがいも | キャノーラ油 | 豚肉 牛乳<br>にんじん<br>しめじ あんず<br>ねずみ大根<br>キャベツ<br>麦ごはん | 692 kcal<br>22.5 g<br>23.1 g<br>2.6 g | 878 kcal<br>27.4 g<br>26.6 g<br>3.0 g | |

坂城町産食材
にんじん・大根・キャベツ・ねずみ大根
ねずみ大根おろし・ねずみ大根ドレッシング



【給食で使われる旬の食材】




| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| エネルギー | 644 | kcal | 805 | kcal |
| たんぱく質 | 25.2 | g | 30.5 | g |
| 脂質 | 21.6 | g | 24.9 | g |
| 食塩相当量 | 2.3 | g | 2.8 | g |