

令和7年（2025年）12月献立表

荒井中学校・竜山中学校・松陽中学校・宝殿中学校・鹿島中学校

日(曜)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	
献立	パン 牛乳 クリーム煮 ツナとひじきのサラダ	ごはん 牛乳 鯖のおろし煮 小松菜のナムル つぼ汁	麦ごはん 鶏すき丼 牛乳 和風サラダ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 枝豆と豚肉の野菜炒め 三平汁 のりふりかけ	パン 牛乳 大豆のキーマカレー キャベツのスープ ベビーチーズ	小型パン 牛乳 鶏肉のハーブソルト焼き キャロットラペ コーンソイスープ ケーキ	わかめごはん 牛乳 豚肉のコロッケ キャベツと人参のおひたし かき卵汁	少量ごはん 牛乳 鱈の柚香あえ もやしのあえもの かぼちゃほうとう	
食品名 (g)	パン 1個 牛乳 1本 鶏むね肉皮付 35 じゃがいも 50 たまねぎ 48 白菜 35 にんじん 22 マカロニ 5 パセリ 0.10 シチューの素 9 クリーム 7 サラダ油 0.65 塩 0.29 こしょう 0.07 マクロフレーク 8 キャベツ 28 にんじん 7 ホールコーン(冷) 6 ひじき 1.10 サザンアイランドレッシング 5	精白米 1食 牛乳 1本 さば 1切 濃口しょうゆ 2.20 料理酒 1.00 小麦粉 8 食用油 8 だいこん 27 三温糖 2.30 濃口しょうゆ 2.60 みりん 0.70 削り節 0.50 小松菜 10 小松菜(冷) 20 もやし 20 にんじん 7 白ごま 1.00 三温糖 1.11 酢 0.50 濃口しょうゆ 2.55 ごま油 0.20 ざといも 15 豆腐 27 きくらげ 0.60 かんぴょう 1.00 にんじん 10 油あげ 6 葉ねぎ 3 しょうが 0.98 みそ 11.50 三温糖 0.30 煮干し 1.30 削り節 1.30	精白米 1食 大麦 10 強化米 0.50 鶏むね肉 25 鶏むね肉皮付 20 たまねぎ 70 さががきごぼう 20 しらたき 26 にんじん 13 岩津ねぎ(冷) 6 三温糖 4.16 濃口しょうゆ 9.17 みりん 2.60 サラダ油 0.65 でんぶん 2.50 削り節 0.50 牛乳 1本 キャベツ 34 にんじん 9 ホールコーン(冷) 6 ほうれん草(冷) 15 和風ごまドレッシング 7 ぶどうゼリー 1個	精白米 1食 牛乳 1本 枝豆(冷) 13 豚もも肉 25 しょうが 0.98 塩 0.12 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.07 干しいたけ 0.50 たけのこ 15 にんじん 9 たまねぎ 35 サラダ油 0.39 スープの素 0.32 濃口しょうゆ 1.62 オイスターソース 0.39 でんぶん 0.65 さけ 15 厚揚げ 15 じゃがいも 20 白菜 20 だいこん 20 にんじん 10 白ねぎ 3 薄口しょうゆ 4 濃口しょうゆ 0.52 塩 0.27 料理酒 0.65 削り節 2.50 のりふりかけ 1個	パン 1個 牛乳 1本 牛ひき肉 13 豚ひき肉 17 蒸し大豆(有機) 15 たまねぎ 50 にんじん 17 カレールウ 8 スープの素 0.20 ケチャップ(有機) 4 ウスターソース 1.00 カレー粉 0.30 塩 0.20 こしょう 0.04 サラダ油 0.39 鶏むね肉 13 たまねぎ 25 キャベツ 23 にんじん 10 マカロニ 2.60 ほうれん草(冷) 5 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07 ベビーチーズ 1個	小型パン 1個 牛乳 1本 鶏もも肉皮付 30 鶏むね肉皮付 45 ハーブソルト 0.50 オリーブ油 0.50 にんじん 24 たまねぎ 8 マクロフレーク 2 枝豆(冷) 2 酢 0.80 レモン果汁 1.00 塩 0.16 こしょう 0.01 三温糖 0.80 サラダ油 2.80 ベーコン 10 たまねぎ 25 にんじん 9 パセリ 0.10 (缶)クリームコーン 65 ホールコーン(冷) 3 豆乳 20 コーンスターチ 1.30 サラダ油 0.39 スープの素 1.50 塩 0.26 こしょう 0.07 お楽しみケーキ 1個	精白米 1食 炊き込みわかめ 2.90 強化米 0.50 牛乳 1本 豚肉のコロッケ 1個 食用油 9 酢 3 キャベツ 40 にんじん 10 すりごま 0.80 濃口しょうゆ 2.30 削り節 0.20 豆腐 30 鶏卵 20 液卵 15 ほうれん草(冷) 10 にんじん 9 えのきたけ 5 でんぶん 0.65 薄口しょうゆ 4.50 塩 0.23 削り節 2.60	精白米 1食 牛乳 1本 たら 1切 でんぶん 10 食用油 9 三温糖 1.12 濃口しょうゆ 0.89 ゆず果汁 0.50 もやし 25 にんじん 7 小松菜(冷) 10 小松菜 5 濃口しょうゆ 1.78 三温糖 0.55 削り節 0.20 ほうとううどん(冷) 30 豚もも肉 15 油あげ 4 かぼちゃスライス 10 白ねぎ 4 三温糖 0.31 料理酒 1.30 みそ 13 削り節 1.30 煮干し 1.30 サラダ油 0.25	
	給食費について					〇〇 新メニュー 〇〇		冬至の献立	
	給食費引落日 12月1日(7期分) 4,400円 口座への入金をお願いします。					【新メニュー】 大豆のキーマカレー		【かぼちゃほうとう】 山梨県の郷土料理	
	～旬の食材～ 白菜・だいこん・白ねぎ・れんこん・キャベツ・ほうれん草・鮭・鱈などが旬の食材です。だいこんやれんこんなどの根菜類は、身体の冷えを取り除いて温めてくれる食材です。					【鶏すき丼】 福岡県の郷土料理		《地産地消》 小松菜 稲美町で収穫	
						【三平汁】 北海道の郷土料理		《地産地消》 小松菜 稲美町で収穫	
	有機献立の日					〇〇 新メニュー 〇〇 5日 大豆のキーマカレー パンに合うおかずで食べやすい献立にしました。カレーとパンの組み合わせは初めてです。パンをちぎってカレーにつけて食べてください。		今年の冬至 は 12月22日 冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。給食では10日に「鱈の柚香あえ」と「かぼちゃほうとう」を提供します。	
	12月8日の有機農業の日					8日 キャロットラペ 千切りにしたにんじんを使ったフランスのサラダです。マクロフレークと枝豆を入れ、彩りよく食べやすくしました。			

令和7年（2025年）12月献立表

荒井中学校・竜山中学校・松陽中学校・宝殿中学校・鹿島中学校

日(曜)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)
献立	ごはん 牛乳 チャプチェ スープぎょうざ	ごはん 牛乳 みそおでん れんこんのおかか炒め	小型パン 牛乳 ひるぜん焼そば かぼちゃのサラダ	麦ごはん ポークカレー 牛乳 ツナとマカロニの ドレッシングサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 厚揚げとれんこんの ピリ辛炒め 豆腐と野菜の 卵とじスープ	ごはん 牛乳 揚げ春巻 いんげんのごま和え 田舎汁	ごはん 牛乳 いわしの唐揚げ 中華ソース キャベツのゆかりあえ ばち汁	パン 牛乳 煮込みハンバーグ 小松菜と玉ねぎのソテー わかめスープ
食品名 (9)	精白米 1食 牛乳 1本	精白米 1食 牛乳 1本	小型パン 1個 牛乳 1本	精白米 1食 大麦 10	精白米 1食 牛乳 1本	精白米 1食 牛乳 1本	精白米 1食 牛乳 1本	パン 1個 牛乳 1本
	豚もも肉 32 しょうが 0.78 ガーリックパウダー 0.07 にんじん 11 たけのこ 10 さやいんげん(冷) 2 干ししいたけ 0.50 はるさめ 5.50 白ごま 1.30 ごま油 0.65 スープの素 0.35 濃口しょうゆ 2.30 三温糖 1.00 料理酒 0.65	鶏むね肉皮付 30 ミニがんとどき 20 野菜天ボール 20 だいこん 40 こんにゃく 25 里芋(冷) 25 にんじん 20 サラダ油 0.65 みそ 7 濃口しょうゆ 3 みりん 2 料理酒 2 削り節 1.30 れんこん 26 にんじん 10 さやいんげん(冷) 4 ちくわ 8 削り粉 0.50 三温糖 1.53 薄口しょうゆ 1.20 濃口しょうゆ 0.90 みりん 0.65 サラダ油 0.39	焼きそば麺 58 鶏むね肉皮付 35 ちくわ 6 キャベツ 53 たまねぎ 15 にんじん 10 グリーンピース(冷) 6 葉ねぎ 2 削り粉 0.39 あおさ粉 0.13 塩 0.29 こしょう 0.04 サラダ油 0.65 りんごピューレ 7.80 たまねぎ 2.82 しょうが 0.44 おろしにんにく 0.05 料理酒 2.08 みそ 0.92 濃口しょうゆ 5.66 みりん 5.07 すりごま 0.13 三温糖 0.50 かぼちゃ(冷) 20 ブロッコリー(冷) 15 じゃがいも 15 にんじん 10 サザンアイランドドレッシング 6	強化米 0.50 豚もも肉 28 じゃがいも 55 たまねぎ 56 にんじん 23 グリーンピース(冷) 6 カレールウ(無添加) 10 カレールウ 6 サラダ油 0.65 塩 0.28 こしょう 0.07 スープの素 0.46 牛乳 1本 マカロニ 8 マグロフレーク 8 きゅうり 15 にんじん 7 マヨネーズ風ドレッシング 6 サラダ油 1.00 ヨーグルト 1個 たまねぎ 25 にんじん 9 ほうれん草(冷) 5 でんぷん 0.70 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07	鶏むね肉皮付 20 れんこん 20 にんじん 20 厚揚げ 30 さやいんげん(冷) 5 ごま油 0.33 しょうが 0.60 にんにく 0.60 塩 0.10 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 1.60 三温糖 0.90 コチュジャン 0.80 テンメンジャン 1.30 トウバンジャン 0.08 料理酒 1.00 でんぷん 0.65 豆腐 30 鶏卵 20 液卵 15 たまねぎ 25 にんじん 9 ほうれん草(冷) 5 でんぷん 0.70 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07	春巻 1個 食用油 5 さやいんげん(冷) 5 もやし 20 にんじん 8 濃口しょうゆ 0.90 三温糖 0.62 すりごま 1.00 豆腐 35 さといも 10 油あげ 4 にんじん 9 えのきたけ 5 白ねぎ 1.30 つきこんにゃく 0.08 干ししいたけ 0.50 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30	いわし 1枚 でんぷん 10 食用油 8 しょうが 1.50 三温糖 2.77 ガーリックパウダー 0.01 みそ 1.44 みりん 0.60 濃口しょうゆ 2.22 トウバンジャン 0.10 酢 1.00 ごま油 0.30 キャベツ 45 ゆかり 0.39 そうめん ばち 6 油あげ 5 たまねぎ 20 にんじん 10 生しいたけ 1.00 小松菜(冷) 15 薄口しょうゆ 4 みりん 0.60 塩 0.23 削り節 2.50	ハンバーグ 1個 マッシュルーム 3 ホールコーン(冷) 3 グリーンピース(冷) 3 にんじん 3 デミグラスソース 15.60 ケチャップ 10.40 中濃ソース 5.20 小松菜 15 小松菜(冷) 25 たまねぎ 20 にんじん 10 サラダ油 0.39 濃口しょうゆ 1.44 塩 0.13 こしょう 0.03 豆腐 35 にんじん 10 葉ねぎ 3 わかめ 0.60 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4.80 塩 0.23 こしょう 0.07

年末年始の行事食

【ひるぜん焼そば】
岡山県蒜山地方の
ご当地グルメ



七草がゆ

1月7日は「人日の節句」です。別名「七草の節句」ともよばれ、朝に七草を入れた粥を食べて無病息災を祈ります。春の七草は野菜が少ない冬場に不足しがちな栄養を補い、お正月に食べ過ぎて疲れた胃腸を優しくいたわってくれます。

年越しそば（大晦日）
大晦日の夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せで長生きできることを願い、また切れやすいそばにかけて一年の災いを断ち切ろうといった理由から食べられるそうです。

正月（おせち料理・お雑煮・鏡もち）
おせち料理 1年を元気で過ごせるように、お重や料理のひとつずつにいろいろな願いが込められています。
お雑煮 お正月の祝いの汁物です。地域や家庭によって餅の形や具の種類はさまざまです。
鏡もち もちの上にかざる「だいだい」には、家が代々続くようにという願いが込められています。

給食費について
給食費引落日 12月25日（8期分）
4,400円
口座への入金をお願いします。

高砂市では、給食費を据え置き、食材費高騰分を市が負担しています。

市のホームページに献立表がのっています。

