



# 12月こんだて表



令和7年12月号  
中学校  
日野町教育委員会

日曜日	スプーン	献立名	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
1月	牛乳	わかめご飯 さといもと厚揚げの煮物 小松菜とキャベツのかつお和え	とり肉 厚揚げ かつおぶし	牛乳 わかめ	米 さといも 砂糖 でんぷん		しょうが たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ キャベツ 小松菜
2火	牛乳	コーンケチャップ フライドポテト 野菜スープ 一食ココア	豚肉 とり肉	牛乳	パン 砂糖 フライドポテト ココア	油	にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし
3水	牛乳	さけの香味ソースがけ きんぴらごぼう 豆腐のみぞ汁	さけ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 でんぷん	ごま ごま油	白ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん しめじ 白ねぎ
4木	牛乳	おでん キャベツの和風和え 納豆	とり肉 厚揚げ ちくわ がんもどき うすら卵 納豆	牛乳	米 大麦 砂糖	ドレッシング	大根 こんにやく キャベツ にんじん
5金	牛乳	とりのみぞ焼き もやしのごま和え すまし汁	とり肉 みそ かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖	ごま	小松菜 もやし たまねぎ にんじん
8月	牛乳	近江牛のすき焼き 春雨の酢の物	牛肉 焼き豆腐 ツナ	牛乳	米 麩 砂糖 春雨 砂糖		たまねぎ 白菜 白ねぎ ごぼう こんにやく にんじん きゅうり
9火	牛乳	えびしゅうまい ナムル 麻婆大根	えびしゅうまい 豚肉 みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 でんぷん	ドレッシング 油 ごま油	もやし にんじん きゅうり 大根 にんにく しょうが 白ねぎ たまねぎ
10水	牛乳	チキンカツ(手作り) かりかり和え じゃがいものみぞ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 大麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	キャベツ つぼ漬け たまねぎ にんじん ねぎ
11木	牛乳	しょうゆラーメン汁 肉団子 ブロッコリーサラダ	豚肉 かまぼこ 肉団子	牛乳	中華めん	ドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし ブロッコリー とうもろこし
12金	牛乳	さばの塩焼き まわかめのきんぴら 大根のみぞ汁	さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 まわかめ	米 砂糖	油	赤こんにやく 大根 たまねぎ にんじん ねぎ
15月	牛乳	どぼろ丼 さつまいものみぞ汁 みかん	とり肉 大豆 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 さつまいも		しょうが さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ みかん
16火	牛乳	かぼちゃコロッケ キャベツサラダ きのこのスープ いちごジャム	とり肉 豆乳	牛乳	パン パン粉 いちごジャム	油 ドレッシング 油 ホワイトルウ	かぼちゃコロッケ キャベツ きゅうり 赤パプリカ しめじ たまねぎ エリンギ えのきたけ
17水	牛乳	焼きぎょうざ 中華スープ	卵 ぎょうざ とり肉 豆腐	牛乳 	米	ごま油	日野菜 たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし
18木	牛乳	あじの竜田揚げ 五目豆腐 具だくさんみぞ汁	あじ 大豆 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 でんぷん	油 砂糖	しょうが にんじん こんにやく 大根 たまねぎ にんじん ねぎ
19金	飲むヨーグルト	調理員特製！ポークカレー 海どうサラダ 日野菜ピクルス	豚肉	飲むヨーグルト 海そう	米 大麦 じゃがいも 小麦粉	油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト きゅうり キャベツ 日野菜
22月	牛乳	とりの唐揚げゆず風味 かぼちゃのマヨ和え 白菜のみぞ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 マヨネーズタイプドレッシング	ゆず かぼちゃ きゅうり 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。

☛スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。

＜お願い＞ 12月分の給食費の口座振替日は、12月1(月)です。12月分の再振替日は12月15日(月)です。口座残高の確認をお願いします。

なお、1月分の給食費の口座振替日は、1月5日(月)です。



かせ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

ふゆ  
冬に  
おいしい  
野菜を食べよう

