

令和7年12月分学校給食予定献立表（B）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜		こ ん だ て	体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしきをとるえる食べもの	小学校	中学校	備 考
							エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
1	月	主	主 菜 ちゅうかめん（しょうゆラーメン）		ちゅうかめん				
		主	主 菜 ミニあんまん	あずき	こむぎこ さとう みずあめ		732	833	
		副	副 菜 にらもちやしのあえもの		こまあから	もやし にら にんじん	26.4	30.0	
		他	副 菜 しょうゆラーメンスープ	ふたに かつお かつお	あから こまあから	はくさい もやし にんじん ながねぎ だけのこ しょうが	17.6	19.7	
2	火	主	主 菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.5	
		主	主 菜 こはん		こめ				
		主	主 菜 いわしのしょうがに	いわし	さとう みずあめ	しょうが	622	770	
		副	副 菜 こまあえ		さとう こま	もやし ほうれんそう にんじん	27.6	31.9	
3	水	主	主 菜 どさんこじしる	とうふ ふたに かつお みそ とうふ	じゃがいも あから	もやし にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく	17.7	19.5	
		主	主 菜 ミニロールパン		こむぎこ さとう マーガリン		2.5	3.0	
		主	主 菜 ミートソースパグッティ	ふたに だいず	スパゲッティ あから さとう	たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうが パセリ	685	807	
		副	副 菜 イタリアンサラダ	ふたに かつお	あから	きゃべつ とうもろこし にんじん きゅうり	28.1	33.3	
4	木	主	主 菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.8	21.0	
		主	主 菜 こはん		こめ		2.3	2.7	
		主	主 菜 カレー	ふたに だっしんかにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ あから さとう ほうちみつ でんぷん ラード	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナソ リンゴ	699	867	
		副	副 菜 プロックリーとチキンのサラダ	とりこ	あから さとう みずあめ	きゃべつ プロックリー とうもろこし たまねぎ	22.8	27.0	
5	金	主	主 菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.3	24.1	
		主	主 菜 こはん		こめ		2.8	3.3	
		主	主 菜 家族で一緒にお弁当を作る日 [小学6年生、中学3年生はお楽しみ給食です]						
		主	主 菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8	月	主	主 菜 こはん		こめ				
		主	主 菜 さばさいきょうやき	さば みそ	さとう		630	804	
		副	副 菜 いろどりひじきに	ひじき あからあげ	さとう あから	にんじん とうもろこし えだまめ	26.0	32.2	
		他	副 菜 ずいとしる	とりこ あからあげ	こむぎこ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	20.7	24.4	
9	火	主	主 菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	3.0	
		主	主 菜 こはん		こめ				
		主	主 菜 あつやきたまご	たまご	さとう あから		630	786	
		副	副 菜 いそべあえ	のり		もやし ほうれんそう にんじん	26.7	31.4	
10	水	主	主 菜 じゃがいものそぼろに	ふたに かつおやう	じゃがいも こんにゃく さとう あから でんぷん	にんじん グリンピース ししじけ	16.1	18.5	
		主	主 菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.2	
		主	主 菜 こはん		こめ				
		主	主 菜 ぎょうざ（幼小中職2個）	ふたに かつお	こむぎこ あから	きゃべつ たまねぎ にら	629	767	
11	木	主	主 菜 だいにんサラダ	とりこ	あから さとう みずあめ	だいこん きゃべつ にんじん たまねぎ	20.6	23.7	
		主	主 菜 にくだんことはるさめのスープ	とりこ	はるさめ ラード パンこ でんぷん さとう あから こまあから	はくさい たまねぎ にんじん こまつな	19.4	21.2	
		主	主 菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.7	
		主	主 菜 こはん		こめ				
12	金	主	主 菜 ハンバーグたまねぎソース	とりこ とうら	ラード パンこ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん レモン	620	782	
		主	主 菜 きんぴらごぼう	ふたに かつお	しらたき さとう あから こま	ごぼう にんじん ししじけ	23.4	28.0	
		主	主 菜 なめこじる	とうら あからあげ みそ		なめこ こまつな ながねぎ	22.4	25.7	
		主	主 菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	3.1	
13	月	主	主 菜 ココアあげパン		パン ココア さとう あから				
		主	主 菜 まめとツナのサラダ	ツナ だいず	あから さとう みずあめ こま	きゃべつ えだまめ にんじん	621	742	
		主	主 菜 トマトのスープに	ウインナー	じゃがいも あから	たまねぎ きゃべつ にんじん トマト にんにく	22.9	27.0	
		主	主 菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5	32.4	
15	火	主	主 菜 ソフトめん（にくみそうどん）		ソフトめん		2.5	3.0	
		主	主 菜 ちくわのいそべやき	ちくわ あから	こむぎこ でんぷん あから				
		主	主 菜 はくさいのおひだし	ふたに かつお	こまあから	はくさい もやし にんじん	644	739	
		主	主 菜 にくみそうどんスープ	ふたに かつお	あから さとう	もやし きゃべつ にんじん ながねぎ ししじけ しょうが にんにく	26.7	30.4	
16	水	主	主 菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.4	15.4	
		主	主 菜 こはん		こめ		3.5	4.2	
		主	主 菜 チキンカツ	とりこ にゅう	パンこ あから	りんご	621	761	
		主	主 菜 のりずあえ	ツナ のり	あから	もやし ほうれんそう にんじん	25.4	29.2	
17	木	主	主 菜 とうふとわかめのみそしる	とうふ わかめ あからあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ	21.2	22.9	
		主	主 菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	2.9	
		主	主 菜 コップパン いちごジャム		パン みずあめ さとう	いちご			
		主	主 菜 チキンアゲツ（幼小中職2個）	とりこ	パンこ こむぎこ ラード あから		643	768	
18	金	主	主 菜 ツナサラダ	ツナ	あから ソンエッグマヨネーズ	きゃべつ えだまめ にんじん	25.0	29.9	
		主	主 菜 やさいスープ	とりこ	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん	24.1	27.6	
		主	主 菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.4	
		主	主 菜 こはん		こめ				
19	月	主	主 菜 にくしゅうまい（幼小2個・中職3個）	ふたに かつお	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	たまねぎ しょうが	649	804	美味しお Day
		主	主 菜 きゃべつナムル	にら こまあから	にら こまあから	きゃべつ にんじん きゅうり	28.1	32.9	
		主	主 菜 マーボー豆腐	とうら ふたに かつお	でんぷん さとう あから こまあから	たまねぎ にんじん だけのこ ながねぎ ししじけ にんにく しょうが	20.3	22.8	
		主	主 菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0	2.3	
20	火	主	主 菜 こはん		こめ				
		主	主 菜 あじのしょうがじょうゆフライ	あじ	パンこ こむぎこ あから	しょうが	659	799	
		主	主 菜 みずなときゃべつのサラダ	あから さとう みずあめ こま	あから さとう みずあめ こま	きゃべつ とうもろこし みずな にんじん	23.8	27.4	
		主	主 菜 ほこたけやさいのみそしる	とりこ あからあげ みそ	さつまいも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	23.2	24.6	
21	水	主	主 菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.1	2.5	銚田の日 献立
		主	主 菜 こはん		こめ				
		主	主 菜 かぼちゃコロッケ	かぼちゃ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん あから	かぼちゃ たまねぎ	655	797	
		主	主 菜 こまごんあえ	こまご	にら	きゃべつ にんじん	21.5	25.5	
22	木	主	主 菜 のつべいしる	とりこ とうら あからあげ	さつまいも でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ	19.0	20.7	冬至献立
		主	主 菜 ぎゅうにゅう ゆずゼリー	ぎゅうにゅう	みずあめ さとう	ゆず	2.1	2.5	
		主	主 菜 こはん（ハヤシライス）		こめ				
		主	主 菜 ハヤシルウ	ふたに かつお	じゃがいも こむぎこ あから さとう でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	683	844	
23	火	主	主 菜 えだまめサラダ	ふたに かつお	あから	きゃべつ えだまめ とうもろこし にんじん	21.4	25.4	
		主	主 菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5	26.2	
		主	主 菜 バターロール		パン		2.9	3.4	
		主	主 菜 もみのきチキン	とりこ	パンこ こむぎこ でんぷん あから	たまねぎ			
24	水	主	主 菜 コーンサラダ	ふたに かつお	あから	きゃべつ プロックリー とうもろこし にんじん	651	768	クリスマス 献立
		主	主 菜 コーンスープ	ふたに かつお	あから	きゃべつ プロックリー とうもろこし にんじん	26.1	29.7	
		主	主 菜 はつこうにゅう クリスマスケーキ	だっしんかにゅう けいこう	ホイップクリーム みずあめ さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ	22.1	25.2	
		主	主 菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.4	

注：B献立表は旭東小・旭南小・旭西小・旭北小・銚田北小
旭中・銚田北中・旭幼・銚田北幼・銚一附属中に配布しています。
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

献立表は銚田市の
ホームページでも
ご覧になれます。



年末年始の食文化について知ろう！

年末年始はたくさん行事食を楽しみましょう♪

冬至:かぼちゃ、ゆず



大みそか:年越しそば



お正月:おせち、雑煮



銚田市は鹿島アントラーズの
ホームタウンです。

