

# 2025年(令和7年)12月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

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)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
献立	★お楽しみ献立 パン フライドチキン 枝豆とコーンのソテー マカロニスープ ガトーショコラ 牛乳	カレーライス (ごはん 大豆ミートカレー) 海と畑のサラダ 牛乳	ごはん 味つけのり 関東煮 ごぼうの味噌マヨ炒め 牛乳	★食べよう兵庫の食材 パン 鶏肉の香草焼き れんこんサラダ トマトスープ 牛乳	ごはん 韓国風すき焼き 春雨の炒め物 みかんゼリー 牛乳	セルフサンド (横割りパン 白身魚のフライ サラダ) ソイチャウダー 牛乳	★季節の献立 ごはん ★麻婆大根 にんじんの オイスターソース炒め 白湯スープ 牛乳	ごはん 焼きコロッケ ごまキャベツ 豚汁 牛乳	パン ウインナーの野菜ソテー コールスロー ポークビーンズ チーズ 牛乳	★冬至献立 ごはん ★鶏肉のゆず風味 ★かぼちゃの そぼろあんかけ 味噌汁 牛乳	パン ミートボールの ケチャップ煮 切干大根のサラダ 押し麦スープ 牛乳
	材料(g)	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 65 ガーリックパウダー 0.1 バジル・乾 0.05 パプリカパウダー 0.05 ブイオン(粉末) 0.1 ガラムマサラ 0.03 塩 0.08 こしょう(黒) 0.02 米粉 2 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 2 水 1.5 米粉 9.5 天ぷら油 8 枝豆 20 とうもろこし 20 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 ベーコン 10 玉ねぎ 15 にんじん 10 セロリー 1.2 米粉マカロニ 8 パセリ・乾 0.02 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.5 こしょう(白) 0.03 ブイオン(ポーク) 30 水 160 ガトーショコラ(1個) 30 牛乳 206	ごはん(米) 100 大豆ミート・乾 15 加熱レバー 3 じゃがいも 50 玉ねぎ 25 にんじん 15 カレールウ① 8.5 カレールウ② 14.5 サラダ油 1.5 水 100 ツナ油漬け 5 ひじき・乾 1 キャベツ 27 にんじん 9 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6 牛乳 206	ごはん(米) 100 のり(味付け)(1袋) 2 鶏肉 30 じゃがいも 35 にんじん 10 だいこん 40 こんにゃく 40 角揚げ 25 平天 17 昆布 0.3 砂糖 3.2 しょうゆ(こいくち) 4.5 水 30 ごぼう 30 にんじん 9 枝豆 5 ツナ油漬け 9 サラダ油 0.4 しょうゆ(うすくち) 0.6 みそ(米・合わせ) 0.6 酢 0.2 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 5 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ★鶏肉 60 ★バジルペースト 1 にんにく 0.2 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 かたくり粉 0.3 サラダ油 0.5 ★れんこん 20 にんじん 10 とうもろこし 5 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 酢 0.7 砂糖 0.38 ドレッシング(焙煎ごま) 6 ベーコン 10 玉ねぎ 20 にんじん 5 セロリー 2.5 はるさめ 8 ★もち麦 8 にんにく 0.25 トマト 25 ケチャップ 6 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 しょうゆ(こいくち) 1.9 ブイオン(ポーク) 30 水 140 ★牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 45 玉ねぎ 35 はくさい 35 キムチ(白菜) 16 豆腐 35 こんにゃく 30 にんじん 10 えのきたけ 10 青ねぎ(有機) 3 しょうゆ(こいくち) 7 みりん 1.2 砂糖 4 清酒 1 にんにく 0.3 しょうが 0.2 トウバンジャン 0.2 サラダ油 1 親鶏肉 8 はるさめ 6 にんじん 3 キャベツ 25 とうもろこし 5 サラダ油 1 ドレッシング(中華ごま) 6 ゼリー(みかん)(1個) 40 牛乳 206	横割りパン(小麦) 80 白身魚フライ(1個) 60 天ぷら油 7.8 キャベツ 30 にんじん 9 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 3 ベーコン 12 玉ねぎ 30 じゃがいも 30 にんじん 9 サラダ油 1 ブイオン(ポーク) 25 ブイオン(粉末) 0.3 コーンスターチ 6 豆乳 25 パセリ・乾 0.02 塩 0.76 こしょう(白) 0.04 水 110 牛乳 206	ごはん(米) 100 だいこん 60 豚ひき肉 40 玉ねぎ 20 にら 3 しょうが 0.5 サラダ油 1 みそ(米・白) 2 みそ(米・赤) 1 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.2 トウバンジャン 0.22 にんじん 10 塩 0.03 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 1.3 水 1 にんじん 25 サラダ油 1 オイスターソース 0.9 砂糖 0.28 清酒 0.2 塩 0.01 ごま 0.2 鶏肉 35 キャベツ 15 にんじん 9 こまつな 10 はるさめ 6 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.25 こしょう(白) 0.04 ごま油 0.3 ブイオン(チキン) 30 水 115 牛乳 206	ごはん(米) 100 焼きコロッケ(1個) 55 キャベツ 30 しょうゆ(うすくち) 0.8 ごま 0.5 豚肉 15 だいこん 30 豆腐 30 にんじん 10 油揚げ 5 こまつな 5 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 145 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 荒挽カケルウインナー 40 玉ねぎ 20 にんじん 15 チンゲンサイ 7 サラダ油 1 塩 0.02 こしょう(白) 0.04 キャベツ 23 とうもろこし 10 にんじん 9 サラダ油 1 ドレッシング(コールスロー) 4.3 豚肉 15 大豆 45 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 にんじん 10 サラダ油 1 ケチャップ 23 砂糖 0.2 塩 0.25 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 0.1 ブイオン(ポーク) 15 水 85 チーズ(1個) 10 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 65 サラダ油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 酢 3 ゆず果汁 1.2 かたくり粉 0.5 かぼちゃ 38 豚ひき肉 10 玉ねぎ 8 しょうが 0.2 しょうゆ(こいくち) 1.8 砂糖 1.2 清酒 0.3 サラダ油 0.5 かたくり粉 0.3 だいこん 30 豆腐 30 にんじん 5 油揚げ 5 わかめ・乾 0.2 青ねぎ(有機) 1 みそ(米・合わせ) 3.7 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 170 牛乳 206

## 4日 食べよう兵庫の食材

「食べよう兵庫の食材」の日には出来るだけ多くの兵庫県産の食材を使用するようにしています。

- ・鶏肉
- ・バジルペースト
- ・れんこん
- ・もち麦
- ・牛乳



## 8日 セルフサンド



しっかり手を洗ってサンドしよう!

給食でパンに何かおかずをはさむときには、「背割り」にしていたのですが、初めて「横割り」で登場します。

今回は、白身魚のフライとサラダをはさんでおいしくいただきます。

## 12日 冬至献立

今年の冬至は12月22日ですが、みなさんに味わってもらえるよう少し早めに紹介します。冬至の日には、無病息災を願ってゆず湯に入りかぼちゃを食べる習慣があります。

かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、切らずにおくと長期間保存ができるため、昔から冬の間の貴重な栄養源として役立ってきました。

かぼちゃには、風邪ウイルスから体を守るカロテンやビタミンCが豊富です。昔の人は経験的にかぼちゃの栄養について知っていたのですね。



## ♥あかしっ子大好きメニュー♥

昨年の給食の中から人気メニューを紹介します。

### 16日 カレーうどん

カレーやうどんはたくさんの人が大好きなメニューです。カレーうどんのカレーは普段と違い、削り節の出汁を合わせて和風に仕上げています。出汁のうまみも感じてみましょう。



