



12月学校給食献立表



北浦町学校給食センター
令和7年12月

日曜	主 食	こんだてめい	きいろのしょくひん		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう	小学校	中学校
			エネルギーのもとになるもの		からだをつくるもとになるもの		からだのちようしきをとのえるもの				
			たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン(色のこい野菜)	ビタミン(その他野菜)			
きたがわちゅう ☆北川中なし											
1	がんりよう コッペン	ミートソーススパゲティ ひゅうがなつドレッシングサラダ	【がんりようコッペン】 スパゲティ	バター (ひゅうがなつドレッシング)	ぶたにく ぎゅうにく (ハム)	【ぎゅうにく】	にんじん (にんじん)	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく (きゅうり キャベツ)	トマトピューレキャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう ワイン	618kcal 26.1g	733kcal 30.5g
きたがわちゅう ☆北川中1・2年なし											
2	むぎ	あつあげのちゅうかに せんぎりだいこんのラーゆあえ	【むぎごはん】 さとう かたくりこ (さとう)	ごまあぶら (ごまあぶら)	とりにく あつあげ (ちくわ)	【ぎゅうにく】	にんじん こまつな (にんじん)	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが (せんぎりだいこん きゅうり キャベツ)	しょうゆ オイスターソース さけ とうばんじやん あつ けずりぶし(す しょうゆ らーゆ)	653 23.4	768 26.9
きたがわちゅう ☆北川中2年なし											
3	しよくはん	さかなのからあげ ゆでブロッコリー おいもたっぷりじる	【ごはん】 かたくりこ(さつまいも じゃがいも さといも)	あぶら	あじ (あぶらあげ みそ)	【ぎゅうにく】	(にんじん だいこんば) (ブロッコリー)	しょうが にんにく (えのき)	さけ しお こしょう みりん しょうゆ(あつけずりぶし) (しょうゆ す)	687 29.0	809 33.6
きたがわちゅう ☆北川中なし											
4	こくとう パン	ぶたにくのごまみそマヨネーズ かぶのスープ	【こくとうパン】 さとう (じゃがいも)	たまごなしマヨネーズ ごま	ぶたにく みそ (ウインナー)	【ぎゅうにく】	(にんじん ねぎ)	キャベツ きゅうり しょうが にんにく (かぶ たまねぎ しいたけ)	ケチャップ しょうゆ(しょうゆ しお こしょう あつけずりぶ し)	639 26.0	736 29.7
きたらしゅう きたがわちゅう きたがわちゅう ☆北浦小6年なし、三川内小6年なし、北川小6年なし、浦城小6年なし											
5	がんりよう コッペン	ミートボールとまめのカレー ふゆやさいサラダ	【ごはん】ばんこ じゃがいも こむぎこ さとう(さとう)	バター (あぶら)	とりにく ぶたにく ひよこめめ だいず (とりさきみちゃんく)	【ぎゅうにく】 チーズ	にんじん (にんじん)	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが (だいこん はくさい きゅうり)	カレー ケチャップ すりおしりん こしょう ウスターソース チョウ ネ しお ワイン とりがら(す しょう ゆ しお こしょう)	699 23.5	823 27.0
きたがわちゅう しょうちゅう ☆三川内小中なし											
8	がんりよう コッペン	わかめうどん スイートポテトサラダ	【がんりようコッペン】 うどん (さつまいも)	(たまごなしマヨネーズ)	とりにく ちくわ あぶらあげ (とりさきみちゃんく)	【ぎゅうにく】 わかめ	にんじん こまつな	ながねぎ しいたけ (きゅうり はくさい)	さけ みりん しょうゆ しお あつけずりぶし(しお こ しょう)	612 25.4	720 29.3
9	むぎ	マーボーだいこん はるさめのすのもの	【ごはん】 さとう かたくりこ (はるさめ さとう)	ごまあぶら (ごま ごまあぶら)	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	【ぎゅうにく】	にんじん なら (にんじん)	だいこん たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく (きゅうり キャベツ コーン)	さけ しょうゆ ケチャップ とうばんじやん(す しょう ゆ)	654 23.2	770 26.7
10	むぎ	きやべついりひらつくね はくさいのあえもの ぶたじる	【むぎごはん】さとう かたくりこ(さといも)	あぶら	とりにく かつおぶし (ぶたにく あつあげ みそ)	【ぎゅうにく】	(にんじん) (にんじん ねぎ)	キャベツ(はくさい) (ごぼう こんにやく しょうが)	しお(す しょうゆ)(あつけ ずりぶし)	645 23.7	759 27.4
11	しよくはん	きたうらちゅう リクエストこんだて♡	【しよくはん】 (じゃがいも)		(ぎゅうにく)	【ぎゅうにく】 ホイップクリーム	(にんじん ブロッコリー)	もも みかん バイン (たまねぎ キャベツ)	しお しょうゆ こしょう と りがら	648 25.5	799 30.5
12	しよくはん	さばのゆずみそに そえやさい きのこじる	【ごはん】(さとう) (さとう)	(さば)(ごま)	とりにく あぶらあげ とうふ(みそ)	【ぎゅうにく】	(こまつな) にんじん ねぎ	(ゆず)(キャベツ) えのき しめじ しいたけ たまねぎ	(みりん)(しょうゆ)しょうゆ しお あつけずりぶし	610 25.0	720 29.2
15	バーガー パン	メンチカツバーガー ゆでキャベツ いっしょくソース こんさいスープ ミルメークコーヒー	【バーガーパン】 ばんこ (ミルメークコーヒー)	あぶら	ぶたにく (とりにく)	【ぎゅうにく】	(にんじん ねぎ)	たまねぎ キャベツ (たまねぎ だいこん れんこん)	ちゅうのうソース(あつけ ずりぶし しょうゆ しお こ しょう)	634 23.1	763 27.5
ちきん しょうちゅう ★ひむか地産地消の日											
16	おでん	おでんに ちくさやき	【ごはん】 かたくりこ さといも (さとう)	(あぶら)	とりにく ちくわ あつあげ たら (たまご とりにく)	【ぎゅうにく】 こんぶ(チーズ)	にんじん (にんじん ほうれんそう)	ごぼう こんにやく だいこん(たまねぎ)	しょうゆ さけ みりん あ つけずりぶし(しょうゆ)	632 25.9	762 31.1
きたがわちゅう ☆北川中1・2年なし											
17	ぐだくさん	ぐだくさんやさいいため いしかりじる	【ごはん】 さとう (じゃがいも)	あぶら	ぶたにく (しゃけ あぶらあげ)	【ぎゅうにく】	にんじん ビーマン (にんじん ねぎ)	キャベツ たまねぎ しょうが(はくさい えのき)	さけ しょうゆ しお(さけ あつけずりぶし)	619 30.7	726 35.6
うらしろ しょうちゅう ☆浦城小なし											
18	がんりよう コッペン	ながさきさらうどん おかかあえ	【がんりようコッペン】 チャーメン かたくりこ (さとう)	ごまあぶら	ぶたにく いか てんぷら (かつおぶし)	【ぎゅうにく】	にんじん こまつな (にんじん)	たまねぎ はくさい もやし きくらげ しょうが にんにく(キャベツ きゅうり)	しょうゆ しお こしょう オ イスターソース さけ あつ けずりぶし(しょうゆ)	619 27.7	737 32.3
19	うらしろ	うらしろしょう リクエストこんだて♡	【ごはん】 さとう かたくりこ (さとう)	(ごま)	とりにく かまぼこ たまご (かににかま)	【ぎゅうにく】 (あおさ)	にんじん ねぎ (にんじん)	たまねぎ しいたけ (だいこん きゅうり)	さけ みりん しょうゆ しお (しょうゆ)	609 27	723 31.7
しょうちゅう ★冬至メニュー											
22	こめこ パン	とりにくとかやさいのカレークリームに パンプキンサラダ	【こめこパン】 じゃがいも こめこ さとう	バター (たまごなしマヨネーズ)	とりにく (とりさきみちゃんく ミックスビーンズ)	【ぎゅうにく】 チーズ ぎゅうにく	にんじん ブロッコリー (かぼちゃ にんじん)	たまねぎ しめじ (きゅうり)	しお カレーこ こしょう しょうゆ さけ とりがら(し お こしょう)	647 28.5	746 32.6
23	とりにく	とりにくのスパイスあげ コンソメスープ クリスマスケーキ	【ごはん】 かたくりこ こむぎこ (さとう こむぎこ チョコレート)	あぶら	とりにく(とりにく)	【ぎゅうにく】 (ホイップクリーム)	(にんじん こまつな)	(たまねぎ キャベツ えのき)	ガーリック パプリカ しお こしょう(コンソメ しお こ しょう)	719 27.5	835 32.6
きたらしゅう しょうちゅう ☆北浦中なし											
24	ハヤシライス	ハヤシライス つばみふくらサラダ	【ごはん】 じゃがいも こむぎこ さとう(さとう)	バター (あぶら)	ぶたにく	【ぎゅうにく】 チーズ	にんじん(ブロッコリー にんじん)	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく (カリフラワー きゅうり)	しお こしょう デミグラスソース ケ チャップ ワイン ウスターソース しょうゆ とりがら トマトピューレ (しょうゆ す しお こしょう)	665 23.6	791 27.3

※市場等の状況により、食材を変更する場合があります。

もうすぐ冬至です

冬至は1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。
冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていく
ので、「太陽がよみがえる日」とも考え
られています。冬至には、かぼちゃや
小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に
入ったりする習わしがあります。

