












令和7年12月 学校給食予定献立表(1)



行方市立学校給食センター

日曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調味料他	エネルギー
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)			
		1 群 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 カロテン	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 しぼう		
1月	ごはん					ごはん			kcal
	はっこうにゅう		はっこうにゅう (ストロベリー)						
	タラのマヨネーズやき	タラ					マヨネーズ(卵)	かんそうパセリ	
	いろどりひじきに	あぶらあげ	ひじき	にんじん えだまめ	とうもろこし	こんにやく さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう	じゃがいも こんにやく		わふうだし	
2月	フルーツクリームサンド				もも みかん パインアップル	ミルクパン	カスタードホイップ (卵)		kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				あぶら		
	チキンカツレツ	チキンカツレツ							
	ふわふわスープ	ショルダーベーコン たまご	こなチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 	じゃがいも パンこ		しお こしょう コンソメ	
3月	ごはん					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	もちもちチーズまき	もちもちチーズまき							
	はるさめサラダ	ボンレスハム		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ	
	かじょうどうふ	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ はくさい ながねぎ にんにく しょうが	こんにやく さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン	
4月	ジャージャーめん	ぶたにく だいず			たけのこ ながねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう てんぷん	ごまあぶら	テンメンジャン コチュジャン しょうゆ しょうこうしゅ ちゅうかスープ	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ゆでやさい			にんじん	もやし キャベツ きゅうり				
	たまごドーナツ					たまごドーナツ(卵)	あぶら		
5月	ごはん 【かみかみ給食】					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう おかかふりかけ		ぎゅうにゅう					おかかふりかけ(卵)	
	ちくわのいそべあげ	ちくわのいそべあげ					あぶら		
	きりぼしだいこんのちゅうかいため	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん にんにく しょうが しめじ	さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ さけ	
	ふゆやさいのみそしる	とうふ みそ		にんじん ほうれんそう かぶのは	かぶ ながねぎ	さといも		わふうだし	
8月	ごはん					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	つくねやき	つくねやき				さとう		しょうゆ さけ みりん いちみつとうがらし	
	キャベツとひじきのサラダ		あじつきひじき	にんじん 	キャベツ きゅうり とうもろこし		ごまあぶら		
	チンゲンサイのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		チンゲンサイ	ながねぎ しめじ			わふうだし	
9月	まるパン					まるパン			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりのからあげ	とりのからあげ							
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー 	キャベツ とうもろこし カリフラワー			イタリアンドレッシング	
	ふゆやさいのクリームシチュー	とりにく ショルダーベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん かぶのは	たまねぎ はくさい かぶ とうもろこし	じゃがいも こおぎこ	あぶら バター	スープストック しお こしょう かんそうパセリ	
10月	ぶたにくどんぶり	ぶたにく みそ		にんじん	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん さとう こんにやく	ごまあぶら ごま	しょうゆ テンメンジャン	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	だいがくいも 					さつまいも だいがくいものたれ	あぶら ごま		
	さんしょくナムル			にんじん チンゲンサイ	もやし		ごまあぶら	とりがらすープ	
11月	ココアあげパン					コッペパン さとう	あぶら	ココア しお	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ペネのトマトソース	ショルダーベーコン	こなチーズ	トマト にんじん 	しめじ たまねぎ	ペネマカロニ	あぶら	こしょう トマトケチャップ	
	やさいとおしむぎのスープ	とりにく たまご		にんじん チンゲンサイ	しいたけ たけのこ はくさい ながねぎ	おしむぎ てんぷん		しょうゆ とりがらすープ さけ しお	
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			
12月	チキンカレーライス	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご 	ごはん じゃがいも	あぶら	カレールウ ちゅうのうソース	kcal
	ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう						
	かいそうサラダ	かにかまぼこ	かいそうミックス	にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ	こんにやく		しおちゅうかドレッシング	
	くだもの				みかん 				
15月	ごはん 【美味しお給食】					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう						
	はるまき 	はるまき					あぶら		
	ぶたにくとやさいのくろずいため	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん	さつまいも	あぶら	くろずソース	
	ワンタンスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ながねぎ もやし しょうが	ワンタン	ごまあぶら	ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	

※(卵)は卵成分が入っています。

※物資の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。

日曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調味料他	エネルギー	
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)				
		1 群 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 カロテン	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 しぼう			
16 火	小コッペパン					コッペパン			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	フランクフルトのてっぱんやき	フランクフルトソーセージ							幼 495	
	やきそば	ぶたにく		ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん あぶら	やきそばソース	小 693	
	フルーツヨーグルトあえ			ヨーグルト		みかん バインアップル もも パナナ	さとう		中 826	
17 水	ごはん					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ほっけのしおやき	ほっけのしおやき							幼 468	
	せりのあえもの	かまぼこ			にんじん セり	もやし	さとう	ごまあぶら ごま しょうゆ	小 637	
	おでん	うずらたまご(卵) さつまあげ ちくわ はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん	じゃがいも さとう こんにゃく ちくわぶ		さけ しお しょうゆ わふうだし みりん	中 746	
18 木	けんちんうどん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しめじ ながねぎ ごぼう	ソフトめん さとう		かつおぶし しょうゆ みりん わふうだし しお さけ	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	たこやき	たこやき					あぶら		幼 561	
	れんこんサラダ	ボンレスハム		にんじん		れんこん きゅうり とうもろこし	マヨネーズ(卵)	しお こしょう	小 658	
									中 773	
19 金	ごはん 【なめがたの日給食】					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さけのマヨネーズフライ	さけのマヨネーズフライ(卵)					あぶら		幼 551	
	みずなとさつまいものサラダ			みずな	れんこん きゃべつ	さつまいも	ごま	ごまクリーミードレッシング	小 683	
	なめがたのめぐみじる	ぶたにく みそ		チンゲンサイ にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ しめじ		あぶら	わふうだし	中 838	
22 月	ごはん 【冬至給食】					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さばのねぎみそやき	さばのねぎみそやき							幼 525	
	れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん	こんにゃく さとう	あぶら ごま	しょうゆ さけ みりん わふうだし いちみつがらし	小 690	
	すいとんじる ゆずゼリー	とりにく		にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん ながねぎ	すいとん ゆずゼリー		わふうだし しょうゆ しお	中 807	
23 火	まるパン					まるパン			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	かぼちゃチーズコロッケ	かぼちゃチーズコロッケ					あぶら	ちゅうのうソース	幼 506	
	ポテトサラダ	ボンレスハム		にんじん		たまねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ(卵)	しお こしょう	小 582
	はくさいのスープ	にくだんご		にんじん		はくさい ながねぎ しめじ	はるさめ	コンソメ こしょう しょうゆ しお	中 755	
24 水	チキンライス 【クリスマス給食】	とりにく		にんじん グリンピース	たまねぎ とうもろこし	ごはん	バター あぶら	しお トマトケチャップ ウスターソース スープストック	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	オムレツ	オムレツ(卵)							幼 610	
	ポトフ	ウィンナー かまぼこ		にんじん チンゲンサイ かぶのは	たまねぎ かぶ キャベツ	じゃがいも		スープストック しょうゆ しお こしょう	小 723	
	クリスマスケーキ					チョコレートケーキ(卵)			中 921	

※ (卵) は卵成分が入っています。 ※ 物資の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。



★ 今月の行方市産品 (予定) 米・大根・長ねぎ・水菜・キャベツ・チンゲンサイ・小松菜・白菜・しめじ

★ 今月の茨城県産品 (予定) 牛乳・ソフト麺・豚肉・きゅうり・さつまいも・にんじん・れんこん・セリ・かぶ・ごぼう・里芋・油揚げ

1 か月平均栄養量

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当 g	食物繊維 g
幼稚園	542	20.1	18.6	347	58	2.42	360	0.45	0.54	32	1.86	3.4
小学校	673	23.5	20.9	369	69	2.93	427	0.6	0.59	37	2.21	4.3
中学校	812	27.9	24.3	397	80	3.51	498	0.74	0.67	42	2.66	5.3

今年はかぜを  
ひきま宣言！ かぜ予防のポイント



「ふるさと応援寄附金」を活用しています！

食材購入の一部は、「ふるさと応援寄附金」によってまかなわれています。

☆「ふるさと応援寄附金 (ふるさと納税)」とは、応援または貢献したいと思う「ふるさと」の地方公共団体 (都道府県、市町村) に寄附した場合、所得税と住民税が軽減される制度です。

行方市は  
鹿島アントラーズ  
のホームタウンです

©1992,98 KASHIMA ANTLERS FOOTBALL CLUB CO.,LTD.  
©1992,98 K.A.F.C.

