



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 しほう				
1月	ごはん						ごはん				
	はっこうにゅう		はっこうにゅう (ストロベリー)						kcal		
	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	幼 473		
	いりどりひじきに	あぶらあげ	ひじき	にんじん えだまめ	とうもろこし	こんにゃく さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	小 619		
2月	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 こんにゃく		わふうだし	中 738		
	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)				
	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							幼 620		
火	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		じお こしょう コンソメ	小 670		
									中 862		
	ごはん						ごはん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						kcal		
水	もちもちチーズまき	もちもちチーズまき							幼 592		
	はるさめサラダ	ポンレスハム		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	小 739		
	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	こんにゃく さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン	中 851		
	ジャージャーめん	ぶたにく だいす			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 でんぶん	ごまあぶら	テンメンジャン コチュジャン しょうゆ しょうこうじゅ ちゅうかスープ			
木	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				幼 633		
	たまごドーナツ					たまごドーナツ(卵)	あぶら		小 730		
									中 819		
金	ごはん 【かみかみ給食】						ごはん				
	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		幼 478		
	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	小 648		
8月	ふゅやさいのみそしる	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	さとも		わふうだし	中 740		
	ごはん						ごはん				
	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 いちみどうがらし	幼 525		
月	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	小 655		
	チンゲンサイのみそしる	とうふ、あぶらあげ みそ		チングенサイ		ながねぎ しめじ		わふうだし	中 790		
	まるパン						まるパン				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						kcal		
火	とりのからあげ	とりのからあげ				キャベツ とうもろこし カリフラワー					
	ブロッコリーサラダ							イタリアンドレッシング	小 663		
	ふゅ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 こむぎこ	あぶら バター	スープストック おし こしょう かんそうパセリ	中 866		
	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 こんにゃく	ごまあぶら ごま	しょうゆ テンメンジャン			
水	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		幼 609		
	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	とりがらスープ	小 754		
									中 906		
木	ココアあげパン					コッペパン さとう	あぶら	ココア おし			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ペンネのトマトソース	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	ペンネマカロニ	あぶら	幼 515		
	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 でんぶん		しょうゆ とりがらスープ さけ おし	小 607		
金	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			中 760		
	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		あぶら	カレールウ ちゅうのうソース			
	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	どうもろこし きゅうり キャベツ	こんにゃく		しおちゅうかドレッシング	幼 502		
12月	くだもの				みかん				小 685		
	ごはん 【美味しお給食】						ごはん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	はるまき	はるまき					あぶら	沢山	幼 518		
月	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	小 690		
	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 おし こしょう	中 829		

※(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。



令和7年12月 学校給食予定献立表 (2)



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 しほう				
16	小コッペパン					コッペパン			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
火	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		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			
水	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パインアップル もも バナナ	さとう			中 826		
	ごはん					ごはん					
17	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						kcal		
	ほっけのしおやき	ほっけのしおやき									
水	せりのあえもの	かまぼこ		にんじん セリ	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			
18	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				あぶら				
木	たこやき	たこやき							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			
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				
	みずなとさつまいものサラダ			みずな	れんこん きやべつ	さつまいも	ごま	ごまクリーミードレッシング			
	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			
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								
	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 いちみとうがらし			
	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			
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			
	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			
	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			
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)								
	ポトフ	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			
	クリスマスケーキ										



※(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・せり・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	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	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

