



# 令和7年度12月宇美町中学校給食献立表



| 月  | 火  | 水   | 木   | 金   |
|--|--|---|---|---|
| 1  | 2  | 3   | 4   | 5   |
|  |  | 福岡県の郷土料理☆水炊き  | 世界の料理(ブラジル)   |   |
|    |               |    |     |    |
| 麦ご飯<br>南瓜のいとこ煮<br>鯵のチーズフライ<br>肉ごぼう<br>つくねの豆乳スープ<br>牛乳<br><842Kcal>                 | 麦ご飯<br>スタミナ丼<br>ほうれん草のソテー <sup>おから</sup><br>おからサラダ<br>フルーツ白玉<br>牛乳<br><854Kcal>                | 麦ご飯<br>いわしの梅煮<br>蒟蒻の金平<br>小松菜のごママヨ炒め<br>水炊き<br>牛乳<br><792Kcal>                      | ミルク食パン<br>りんごジャム<br>パステウ<br>ブロッコリーとベーコンのソテー <sup>フェジョアーダ</sup><br>牛乳<br><827Kcal>     | 麦ご飯<br>麻婆豆腐<br>餃子<br>中華風玉子スープ<br>いちごゼリー<br>牛乳<br><839Kcal>                            |
| 8  | 9  | 10  | 11  | 12  |
|  |  | 季節の献立☆冬野菜カレー  |   |   |
|    |               |    |     |    |
| わかめご飯<br>肉うどん<br>うどん麺<br>焼壳<br>厚揚げの味噌炒め<br>牛乳<br><784Kcal>                         | ワンローフパン<br>いちじくジャム<br>デミグラスソースハンバーグ<br>温野菜<br>きのこの豆乳チャウダー <sup>牛乳</sup><br><782Kcal>           | 麦ご飯<br>鶏と野菜の甘酢あん<br>切干大根の炒め煮<br>ひじきの手作りふりかけ<br>はりはり汁<br>牛乳<br><826Kcal>             | 麦ご飯<br>鰯のホイル焼き<br>青のりポテト<br>れんこんのムニエル<br>押し麦のスープ<br>牛乳<br><806Kcal>                   | 麦ご飯<br>冬野菜カレー<br>キャベツとコーンのサラダ<br>黄桃ヨーグルト<br>牛乳<br><817Kcal>                           |
| 15   | 16   | 17  | 18  | 19  |
|  | 山梨県の郷土料理☆ほうとう  |   |   |   |
|  |             |  |   |  |
| 麦ご飯<br>玉子焼き<br>鮭の塩焼き<br>カリフラワーの炒め物<br>きのこ汁<br>牛乳<br><767Kcal>                      | 麦ご飯<br>肉じゃが<br>ひじきと厚揚げの煮物<br>ほうとう<br>牛乳<br><804Kcal>   | 麦ご飯<br>がめ煮<br>小松菜の炒め物<br>もずく汁<br>牛乳<br><785Kcal>                                    | 麦ご飯<br>青椒肉絲<br>春巻き<br>春雨スープ<br>牛乳<br><838Kcal>  | 麦ご飯<br>鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き<br>千草焼き<br>浦上そぼろ<br>豆腐と白菜の味噌汁<br>牛乳<br><839Kcal>                   |
| 22   | 23   | 24  |   |   |
| 季節の献立☆ゆず風味しめじご飯  | ☆クリスマス給食☆  |   |   |   |
|  |             |  |   |   |
| ゆず風味しめじご飯<br>発芽玄米入り平つくね<br>キャベツとささみのマヨネーズ炒め<br>南瓜の味噌汁<br>牛乳<br><774Kcal>           | 胚芽パン<br>照り焼きチキン<br>ブロッコリーのソテー <sup>コーン</sup><br>チャウダー<br>クリスマスケーキ(豆乳チョコケーキ)<br>牛乳<br><778Kcal> |  |  |   |