



令和7年 12月 こんだてひょう



鴨川市学校給食センター

に ち よ う	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			学 年	えいようりょう			
		エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱくしつ g	しつ g	じょくえん g
1 月	ごはん ちくわのいそべあげ ぶたにくのキムチいため やさいふりかけ	こめ あぶら こむぎこ ごま	牛乳 ちくわ ぶたにく さつまあげ	にんじん キャベツ はくさいキムチ もやし ねぎ こまつな しめじ	小 中	621 760	24.6 29.1	24.3 26.3	2.1 2.4
2 火	コッペパン いちごジャム とうふハンバーグ だいこんサラダ いももちスープ	パン ジャム あぶら さとう でんぶん	牛乳 とうふ ツナ とりにく	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう きゅうり キャベツ	小 中	599 764	23.3 29.7	19.1 23.2	3.2 4.3
3 水	★ごはん ぶりのてりやき ブロッコリーとかぼちゃのサラダ ぶたにくとはくさいのとうにゅうじたてのみそしる	こめ あぶら じやがいも マヨネーズ	牛乳 とうにゅう ぶり ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ コーン ねぎ だいこん はくさい	小 中	676 832	30.8 35.3	26.4 29.5	2.2 2.6
4 木	はちみつパン ほうれんそうオムレツ チリコンカン フルーツヨーグルト	パン バター こむぎこ さとう マカロニ	牛乳 ヨーグルト たまご だいす ぶたにく ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ エリンギ トマト みかん パイン りんご もも	小 中	672 874	27.0 34.4	23.1 29.0	2.1 2.8
5 金	むぎごはん カミカミカレー かいそうサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ じやがいも あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく かいそう	にんじん たまねぎ れんこん しめじ コーン えだまめ きゅうり	小 中	646 837	20.4 25.1	19.9 23.7	3.1 4.0
8 月	ごはん ぎょうざ マー婆ーどうふ ヨーグルト	こめ あぶら こむぎこ でんぶん	牛乳 ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にら にんにく しょうが	小 中	625 762	23.8 27.8	18.5 20.5	1.2 1.4
9 火	★こくとうパン とりにくのレモンに なのはなのごまあえ れんこんスープ	パン あぶら でんぶん さとう じやがいも ごま	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん レモン なばな ほうれんそう もやし だいこん れんこん	小 中	669 848	26.1 31.7	28.6 34.6	3.2 4.1
10 水	ごはん さばのだいだいソース ほうれんそうとたまごのソテー はるさめスープ	こめ さとう ごま はるさめ バター	牛乳 なると さば ベーコン たまご とりにく	にんじん だいだい ほうれんそう エリンギ もやし チンゲンサイ	小 中	595 786	26.5 34.5	21.0 26.4	2.7 3.5
11 木	コッペパン チョコクリーム さけメンチカツ とりにくのハニーマスターードにこみ はくさいスープ	パン あぶら チョコクリーム はちみつ	牛乳 さけ とりにく ウインナー	にんじん ブロッコリー しめじ はくさい コーン たまねぎ えのきたけ	小 中	652 785	27.5 32.7	27.6 31.8	3.2 3.9
12 金	★ごはん ぶたにくのしょうがに なのはなのナムル みかん	こめ さとう あぶら ごま	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく もやし なばな みかん	小 中	617 783	24.6 30.4	19.8 23.5	1.8 2.2
15 月	ごはん にくじやがコロッケ あつあげのみそいため はだいこんのふりかけ	こめ あぶら じやがいも ごま さとう でんぶん	牛乳 かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ ちりめん	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ はくさい こまつな きくらげ はだいこん	小 中	690 897	24.4 30.4	24.9 30.4	1.9 2.5
16 火	ソフトフランス すりみチーズロール もやしソテー むらさきいものポタージュ	パン あぶら さつまいも バター こめこ	牛乳 いんげんまめ たら チーズ ぶたにく ベーコン	にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ	小 中	624 794	25.9 32.1	21.8 26.2	3.2 4.2
17 水	ごはん ハッシュドポーク ビーンズサラダ せんぎりたくあん あおのりこざかな	こめ あぶら ルウ じやがいも	牛乳 えんどうまめ ぶたにく こざかな いんげんまめ	にんじん たまねぎ トマト えだまめ たくあん キャベツ きゅうり りんご	小 中	635 814	23.8 28.8	19.8 23.5	2.6 3.3
18 木	★さつまいもパン とりにくのてりやき れんこんサラダ わかめとたまごのスープ	パン さとう さつまいも でんぶん ごま	牛乳 わかめ とりにく たまご とうふ	にんじん れんこん ごぼう きゅうり コーン たまねぎ しめじ	小 中	622 787	26.1 31.7	24.5 29.2	2.9 3.7
19 金	ごはん ハンバーグきのこソース カルテつサラダ トマトスープ クリスマスデザート	こめ あぶら さとう プリン	牛乳 とりにく ハム チーズ ひじき	にんじん えのきたけ しめじ きゅうり トマト たまねぎ はくさい パセリ	小 中	658 850	24.2 31.0	23.9 29.2	2.4 3.2
22 月	ごはん いわしのすだちだれ だいこんのそぼろに ゆずゼリー	こめ あぶら でんぶん さとう ゼリー	牛乳 いわし ぶたにく あつあげ	にんじん すだち だいこん こんにゃく えだまめ しょうが	小 中	591 757	22.6 28.2	18.7 22.4	1.3 1.7
23 火	コッペパン ブルーベリージャム フィレオチキン きりぼしナポリタン ふゆやさいのシチュー	パン ジャム あぶら さといも じやがいも ルウ	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん ピーマン きりぼしだいこん トマト たまねぎ かぶ しめじ	小 中	670 841	28.7 35.6	24.5 29.7	3.2 4.1

◎ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。

*材料の都合により、献立を変更することがあります。

かもがわちゅうがっこう ねんせい
★鴨川中学校1年生★と

ながさがくえん ねんせい

★長狭学園7年生★がかんが きゅうしょく こんだて だ
考えた給食の献立を出します!

家庭科の授業で、冬においしい安房
地域でとれる農林水産物を使って、給
食の献立を作る勉強をしました。
今月は、3日(水)・9日(火)に鴨川
中学校、12日(金)・18日(木)に長
狭学園の生徒さんの考えた給食を出し
ます。お楽しみに!!

★ お知らせ ★

8日(月)『ぎょうざ』2コです。

19日(金)クリスマス献立です。

デザートは、いちご味の

豆乳プリンです。

きじゅんえいようりょう

小	650	21.2~ 32.5	14.5~ 21.6	2.0 未満
中	830	27.0~ 41.5	18.5~ 27.6	2.5 未満

へいきんえいようりょう

小	638	25.3	22.7	2.4
中	810	31.0	27.0	3.1



～保護者の方へ～

みんなが安心して給食を受けられるよう給食費のお支払いにご協力をお願いします。

12月分の給食費口座引き落としは、**12月25日(木)**です。

口座の残高確認をお願いします。

★未納分がある場合は早めの対応を!(未納の場合は、学校給食センターから直接ご連絡をさせていただく場合があります。なお、納付が困難な場合は学校給食センター【電話 04-7092-1538】へご相談ください。)

