



令和7年12月こんだて表



3日 飯の峯中学校 1年生

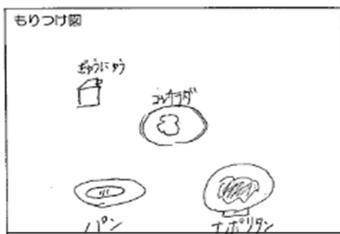
9日 鳥取東中学校 1年生



ごはん(減量)
鶏しょうゆ
ラーメン
鶏肉の竜田揚げ
ポイルキャベツ
牛乳



パン(減量)
ナポリタン
スパゲティ
コーンサラダ
牛乳



わたしがいる日は中学生が考えた献立だよ!

★おすすめ点、くふうしたこと★

『1年生全員で食べてみたい給食を考えました。しょうゆラーメンは、みんなが好きで、だしにもこだわりました。豚肉が食べられない人も、食べられるように、みんなで考えました。』

★おすすめ点、くふうしたこと★

『ナポリタンとコーンサラダで野菜をたくさん入れた。』



お家からスプーンを持って来ましょう。



一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

※献立表は小学校中学年用に統一しています。
※都合により献立や材料が変更になる場合がありますのでご了承ください。

こんだて名	1日	月
ぎゆうにゆう		
ごはん		
いなかじる		
ぶりだいこん		
のりふりかけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・田舎汁		579
冷凍豆腐	20	
里芋	15	
人参	10	
ささがきごぼう	10	
しめじ	5	
青ねぎ	5	たんぱく質
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
だし昆布	0.5	
・ぶり大根		22.5
ぶり角切り	20	
大根	40	
しょうが	0.3	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	1.7	
みりん	1	
酒	3	脂質
削り節	0.5	
菜種油	0.3	
・のりふりかけ		14.5
のりふりかけ	2	

こんだて名	2日	火
ぎゆうにゆう		
ごはん		
パン		
カレースープ	NEW!!	
パジルチキン		
みかん(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・カレースープ		696
ソーセージ	20	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	10	
グリーンピース	5	
カレールウ	12	たんぱく質
濃口しょうゆ	1	
鶏がらスープ	1	
ウスターソース	0.5	
塩	0.02	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	28.7
・パジルチキン		
鶏肉	60	
人参	5	
パジルペースト	2	
塩	0.2	
こしょう	0.01	脂質
オリーブ油	0.5	
・みかん(生)		
みかん	80	30.7

こんだて名	3日	水
ぎゆうにゆう		
ごはん(げんりょう)	NEW!!	
とりしょうゆラーメン		
とりにくのだつたあげ		
ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	70	
・鶏しょうゆラーメン		668
冷凍中華めん	45	
チキンハム	15	
玉ねぎ	20	
人参	10	
太もやし	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
しょうが	0.3	
淡口しょうゆ	5	
鶏がらスープ	1	
ごま油	0.7	
削り節	3	
だし昆布	0.5	28.3
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・鶏肉の竜田揚げ		
鶏肉	50	
しょうが	0.5	
にんにく	0.3	脂質
でん粉	4	
濃口しょうゆ	2	
酒	0.5	
菜種油	3	
・ポイルキャベツ		20.7
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

こんだて名	4日	木
ぎゆうにゆう		
ごはん		
コンソメスープ	NEW!!	
ぶたにくのケチャップいため		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・コンソメスープ		527
鶏肉	15	
玉ねぎ	30	
キャベツ	25	
人参	10	
オニオンソテー	10	
パセリ	0.5	たんぱく質
コンソメの素	1.2	
鶏がらスープ	1	
塩	0.3	
こしょう	0.01	
・豚肉のケチャップ炒め		24
豚肉	30	
玉ねぎ	30	
人参	5	
しめじ	5	
トマトケチャップ	4.5	
トンカツソース	2	脂質
砂糖	1.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	19.3

こんだて名	5日	金
ぎゆうにゆう		
ごはん		
こおりどうふのふくめに		
はるさめのしょうゆマヨネーズあえ		
ひじきのつくだに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・凍り豆腐の含め煮		651
切り高野豆腐	12	
かまぼこ	15	
里芋	20	
人参	10	
しいたけ	5	
さやいんげん	3	たんぱく質
淡口しょうゆ	7	
砂糖	4.5	
みりん	0.5	
削り節	2	
・春雨のしょうゆマヨネーズあえ		27.4
焼き豚	10	
春雨	5	
ほうれん草	15	
きゅうり	10	
人参	5	
マヨネーズ風ドレッシング	7	脂質
淡口しょうゆ	0.5	
菜種油	0.5	
・ひじきの佃煮		
ひじきの佃煮	8	18.6

こんだて名	8日	月
ぎゆうにゆう		
ごはん		
とうふのみそじる		
さけのしおやき		
あおなのあぶらいため		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・豆腐のみそ汁		592
冷凍豆腐	30	
油揚げ	3	
干しわかめ	0.5	
人参	10	
玉ねぎ	10	
大根	5	たんぱく質
青ねぎ	5	
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	4	
・さけの塩焼き		29.7
さけ切身	50	
塩	0.1	
菜種油	0.5	
・青菜の油炒め		
小松菜	30	
コーン	5	
濃口しょうゆ	0.3	脂質
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	15.1

こんだて名	9日	火
ぎゆうにゆう		
ごはん(げんりょう)	NEW!!	
ナポリタン		
スパゲティ		
コーンサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・ナポリタン		598
スパゲティ	30	
鶏肉	15	
玉ねぎ	30	
人参	10	
ピーマン	5	
しめじ	5	たんぱく質
トマトケチャップ	13	
ウスターソース	1.5	
コンソメの素	1	
サラダ油	2	
砂糖	0.4	
塩	0.1	22.2
こしょう	0.02	
菜種油	0.5	
・コーンサラダ		
ソーセージ	10	
きゅうり	15	
コーン	15	脂質
人参	7	
マヨネーズ風ドレッシング	5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	22.4

こんだて名	10日	水
ぎゆうにゆう		
ごはん		
おやこどん		
やさしいため		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・親子丼		648
鶏肉	20	
鶏卵	35	
かまぼこ	20	
玉ねぎ	45	
人参	15	
青ねぎ	5	たんぱく質
濃口しょうゆ	7.5	
砂糖	3	
みりん	0.5	
削り節	3	
・野菜炒め		29.4
豚肉	20	
キャベツ	20	
人参	10	
チンゲンサイ	10	
太もやし	10	
濃口しょうゆ	1.2	
オイスターソース	0.3	脂質
塩	0.07	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	18.4

こんだて名	11日	木
ぎゆうにゆう		
ごはん		
わかめスープ		
ヤンニョムチキン		
ナムル		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・わかめスープ		610
焼き豚	10	
干しわかめ	0.5	
玉ねぎ	20	
人参	10	
チンゲンサイ	10	
太もやし	10	たんぱく質
淡口しょうゆ	4	
鶏がらスープ	2	
・ヤンニョムチキン		25.6
鶏肉	50	
にんにく	0.1	
トマトケチャップ	4	
コチュジャン	1	
濃口しょうゆ	1.3	
みりん	1	
砂糖	0.8	
でん粉	5	
塩	0.1	脂質
こしょう	0.02	
菜種油	5	
・ナムル		26.8
小松菜	25	
人参	10	
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.7	
米酢	0.9	
砂糖	0.8	
ごま油	0.2	

こんだて名	12日	金
ぎゆうにゆう		
ごはん		
にくじゃが		
ちくさあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・肉じゃが		608
牛肉	20	
平天	20	
じゃがいも	50	
玉ねぎ	40	
人参	5	
さやいんげん	5	たんぱく質
濃口しょうゆ	5	
砂糖	2.2	
みりん	1	
削り節	2	
菜種油	1	
・干草あえ		25.1
切りいか	15	
油揚げ	4	
キャベツ	20	
太もやし	10	
人参	10	
淡口しょうゆ	1.7	脂質
砂糖	0.8	
米酢	0.6	
ごま油	0.1	14.1

