令和7年　12月の予定献立表

松前町学校給食センター　TEL　0139-42-2565

日	こんだて ★牛乳は毎日つきます。	おもなたべものとからだのなかでのはたらき ちやにくやほねになる たんぱくしつ・むきしつ	からだのちょうしをととのえる ビタミン	エネルギーのもとになる たんすいかぶつ・ししつ	しょうがっこう エネルギーkcal たんぱくg
1 月	ごはん			ごはん	622 kcal
	なめこのみそしる	みそ	だいこん　なめこ　ねぎ		23.4 g
	チキンみそカツ	◇チキンみそカツ		あぶら	
	あおなのソテー	ベーコン	にんじん　たまねぎ　こまつな	バター	
2 火	ごはん			ごはん	645 kcal
	ひきにくスープ	ぶたひきにく　なると	にんじん　ねぎ　ほうれんそう　きくらげ	かたくりこ	24.1 g
	しゅうまい（2こ）	◇しゅうまい			
	もやしとはくさいのナムル		もやし　はくさい	ごまあぶら　さとう	
3 水	ごはん			ごはん	642 kcal
	もやしのみそしる	あぶらあげ　みそ	もやし　ねぎ		27.0 g
	つきみスコッチエッグ・ソース	◇つきみスコッチエッグ			
	にくやさいいため	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　にんじん　キャベツ　ピーマン	さとう	
4 木	ごもくうどん	とりにく　わかめ　なると	ほうれんそう　にんじん　ねぎ　しいたけ	うどん	587 kcal
	ちくわいそべてんぷら	◇ちくわいそべてんぷら		あぶら	24.5 g
	ぶどうゼリー	減塩　うどんのスープは半分(はんぶん)のこしましょう！		◇ぶどうゼリー	
5 金	ごはん			ごはん	693 kcal
	こんさいごまじる	ぶたにく　みそ	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	じゃがいも　ごま	23.4 g
	たわらがたメンチカツ	◇たわらがたメンチカツ		あぶら	
	ふきいためにに	さつまあげ	ふき	こんにゃく　さとう	
8 月	カレーライス	とりにく　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　えだまめ	ごはん　じゃがいも　バター	727 kcal
	ぶたヒレカツ	◇ぶたヒレカツ			22.9 g
	れいとうりんご		りんご		
9 火	ごはん			ごはん	597 kcal
	なべふうじる	ぶたにく	はくさい　だいこん　しいたけ　えのき　ねぎ		24.0 g
	わかどりとやさいのやきつくね	◇わかどりとやさいのやきつくね			
	わかめとツナのサラダ	わかめ　まぐろフレーク	キャベツ	ごまドレッシング	
10 水	ビビンバどん	ぶたひきにく　だいず	ほうれんそう　にんじん　もやし　きりぼしだいこん　しょうが	ごはん　さとう　ごまあぶら　ごま	726 kcal
	なすといものみそしる	みそ	なす　しいたけ	じゃがいも	23.9 g
	やきプリンタルト			◇やきプリンタルト	
	ミルメークココアあじ			◇ミルメークココアあじ	
11 木	コッペパン			コッペパン	609 kcal
	しろはなまめポタージュ	しろはなまめ　ベーコン　ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム	じゃがいも　バター	32.4 g
	しろみざかなフライ・ソース	◇しろみざかなフライ		あぶら	
	ハムキャベツソテー	ハム	キャベツ	バター	
12 金	ごはん			ごはん	719 kcal
	だいこんのみそしる	あぶらあげ　みそ	だいこん　ねぎ		26 g
	わかどりのからあげ（2こ）	◇わかどりのからあげ		あぶら	
	まつまえこんぶのにもの	だいず　こんぶ　あぶらあげ	にんじん	あぶら　さとう	
15 月	わかめごはん	わかめ		ごはん	605 kcal
	はるさめスープ	ぶたにく	はくさい　しいたけ　にんじん　ねぎ	はるさめ	23.3 g
	チキンピカタ	◇チキンピカタ			
	きりぼしだいこんに	とりにく　あぶらあげ	きりぼしだいこん　にんじん	さとう	
16 火	ごはん			ごはん	679 kcal
	キャベツのみそしる	あぶらあげ　みそ	キャベツ　ねぎ		28.8 g
	さんまおかかに（2こ）	◇さんまおかかに			
	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう　もやし　にんじん	ごま　さとう	
17 水	ごはん			ごはん	660 kcal
	トックスープ	とりにく	たまねぎ　にんじん　にら	トック　ごまあぶら	23.7 g
	ごもくやさいにくだんご（2こ）	◇ごもくやさいにくだんご			
	チャプチェ	ぶたひきにく	ピーマン　たけのこ　にんじん　たまねぎ　しいたけ	はるさめ　ごまあぶら　さとう	
18 木	ナポリタン	ぶたにく　ハム　チーズ	にんじん　たまねぎ　ピーマン	スパゲッティ　バター	673 kcal
	もみのきチキン	◇もみのきチキン	メリークリスマス	あぶら	29.0 g
	いちごのクリスマスケーキ			◇いちごのクリスマスケーキ	

リクエスト給食について

今年度のリクエスト給食は、松前町内の小学校6年生が外国語の授業で献立を考えてくれました！！
12月8日…松城小学校③グループ、12月10日…大島小学校、12月15日…松城小学校②グループの
リクエスト給食です。おいしく、たのしくいただきましょう！
来月以降もおたのしみに～♪

日	こんだて ★牛乳は毎日つきます。	おもなたべものとからだのなかでのはたらき ちやにくやほねになる たんぱくしつ・むきしつ	からだのちょうしをととのえる ビタミン	エネルギーのもとになる たんすいかぶつ・ししつ	しょうがっこう エネルギーkcal たんぱくg
19 金	ごはん			ごはん	708 kcal
	とりごぼうスープ	とりにく　とうふ	ごぼう　にんじん　たまねぎ　えのき		23.0 g
	しろはなまめコロッケ・ソース	◇しろはなまめコロッケ		あぶら	
	しらたきのうまに	ぶたにく	とうもろこし　こまつな　しょうが　にんじん	しらたき　さとう　ごまあぶら	
22 月	ごはん			ごはん	657 kcal
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ　みそ	かぼちゃ　はくさい　たまねぎ　えのき		25.1 g
	さばのみそに	◇さばのみそに			
	れんこんのきんぴら		にんじん　れんこん	さとう　ごま	
23 火	ごはん			ごはん	640 kcal
	かきたまじる	とうふ　たまご	にんじん　こまつな	かたくりこ	28.8 g
	ささみチーズフライ	◇ささみチーズフライ		あぶら	
	ごぼうそぼろに	ぶたひきにく	ごぼう　ねぎ　しょうが	さとう　かたくりこ	

エネルギー きじゅんち	650kcal
たんぱくしつ きじゅんち	21～32.5g

※こんだては、ざいりょうのつごうにより、へんこうすることもあります。あらかじめごりょうしょうください。
※ざいりょうは、ちょうない、きんりん、ほっかいどうをちゅうしんとし、こくさんのしなものをおおくしようするようにしています。
※きゅうしょくのさかなにはほねもありますのできをつけてたべてください。
※かこうしょくひんには、◇マークをつけています。

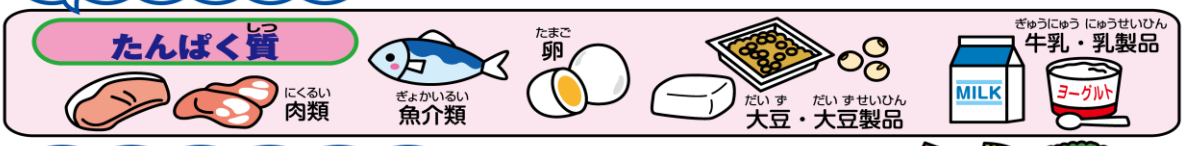
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丁夫な体をつくりましょう。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

ビタミンC

ビタミンE

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の３食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

冬至は、１年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

令和7年　　# 12月の予定献立表

松前町学校給食センター　TEL　0139-42-2565

日	献立 ★牛乳は毎日つきます。	主な食べ物と体の中でのはたらき 血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン	エネルギーのもとになる 炭水化物・脂質	中学校・高校 エネルギーkcal たんぱくg
1 月	ごはん			ごはん	746 kcal 27.0 g
	なめこのみそ汁	みそ	大根　なめこ　ねぎ		
	チキンみそカツ	◇チキンみそカツ		油	
	青菜のソテー	ベーコン	にんじん　玉ねぎ　小松菜	バター	
2 火	ごはん			ごはん	751 kcal 27.5 g
	ひき肉スープ	ぶたひき肉　なると	にんじん　ねぎ　ほうれん草　きくらげ	かたくりこ	
	しゅうまい（3こ）	◇しゅうまい			
	もやしと白菜のナムル		もやし　白菜	ごま油　さとう	
3 水	ごはん			ごはん	759 kcal 30.8 g
	もやしのみそ汁	油あげ　みそ	もやし　ねぎ		
	月見スコッチエッグ・ソース	◇月見スコッチエッグ			
	肉野菜炒め	ぶた肉	しょうが　玉ねぎ　にんじん　キャベツ　ピーマン	さとう	
4 木	五目うどん	とり肉　わかめ　なると	ほうれん草　にんじん　ねぎ　しいたけ	うどん	661 kcal 27.9 g
	ちくわ磯部天ぷら	◇ちくわ磯部天ぷら		油	
	ぶどうゼリー	減塩　うどんのスープは半分のこしましょう！		◇ぶどうゼリー	
5 金	ごはん			ごはん	811 kcal 27.0 g
	根菜ごま汁	ぶた肉　みそ	大根　にんじん　ごぼう　ねぎ	じゃがいも　ごま	
	たわらがたメンチカツ	◇たわらがたメンチカツ		油	
	ふきいため煮	さつまあげ	ふき	こんにゃく　さとう	
8 月	カレーライス	とり肉　牛乳	にんじん　玉ねぎ　えだまめ	ごはん　じゃがいも　バター	869 kcal 27.0 g
	ぶたヒレカツ	◇ぶたヒレカツ			
	れいとうりんご		りんご		
9 火	ごはん			ごはん	712 kcal 27.6 g
	鍋風汁	ぶた肉	白菜　大根　しいたけ　えのき　ねぎ		
	わかどりとやさいのやきつくね	◇わかどりとやさいのやきつくね			
	わかめとツナのサラダ	わかめ　まぐろフレーク	キャベツ	ごまドレッシング	
10 水	ビビンバ丼	ぶたひき肉　大豆	ほうれん草　にんじん　もやし　切り干し大根　しょうが	ごはん　さとう　ごま油　ごま	847 kcal 28.1 g
	なすといものみそ汁	みそ	なす　しいたけ	じゃがいも	
	やきプリンタルト			◇やきプリンタルト	
	ミルメークココア味			◇ミルメークココア味	
11 木	コッペパン			コッペパン	677 kcal 35.9 g
	白花豆ポタージュ	白花豆　ベーコン　牛乳　脱脂粉乳	玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム	じゃがいも　バター	
	白身魚フライ・ソース	◇白身魚フライ		油	
	ハムキャベツソテー	ハム	キャベツ	バター	
12 金	ごはん			ごはん	896 kcal 31.7 g
	大根のみそ汁	油あげ　みそ	大根　ねぎ		
	わかどりのからあげ（3こ）	◇わかどりのからあげ		油	
	松前昆布の煮物	大豆　昆布　油あげ	にんじん	油　さとう	
15 月	わかめごはん	わかめ		ごはん	725 kcal 27.1 g
	春雨スープ	ぶた肉	白菜　しいたけ　にんじん　ねぎ	春雨	
	チキンピカタ	◇チキンピカタ			
	切り干し大根煮	とり肉　油あげ	切り干し大根　にんじん	さとう	
16 火	ごはん			ごはん	791 kcal 32.2 g
	キャベツのみそ汁	油あげ　みそ	キャベツ　ねぎ		
	さんまおかか煮（2こ）	◇さんまおかか煮			
	ほうれん草のごまあえ		ほうれん草　もやし　にんじん	ごま　さとう	
17 水	ごはん			ごはん	792 kcal 27.5 g
	トックスープ	とり肉	玉ねぎ　にんじん　にら	トック　ごま油	
	五目野菜肉団子（2こ）	◇五目野菜肉団子			
	チャプチェ	ぶたひき肉	ピーマン　たけのこ　にんじん　玉ねぎ　しいたけ	春雨　ごま油　さとう	
18 木	ナポリタン	ぶた肉　ハム　チーズ	にんじん　玉ねぎ　ピーマン	スパゲッティ　バター	786 kcal 33.3 g
	もみのきチキン	◇もみのきチキン	メリークリスマス	油	
	いちごのクリスマスケーキ			◇いちごのクリスマスケーキ	

リクエスト給食について

今年度のリクエスト給食は、松前町内の小学校6年生が外国語の授業で献立を考えてくれました！！
12月8日…松城小学校③グループ、12月10日…大島小学校、12月15日…松城小学校②グループの
リクエスト給食です。おいしく、たのしくいただきましょう！
来月以降もおたのしみに～♪

日	献立 ★牛乳は毎日つきます。	主な食べ物と体の中でのはたらき 血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン	エネルギーのもとになる 炭水化物・脂質	中学校・高校 エネルギーkcal たんぱくg
19 金	ごはん			ごはん	853 kcal
	とりごぼうスープ	とり肉　とうふ	ごぼう　にんじん　玉ねぎ　えのき		27.1 g
	白花豆コロッケ・ソース	◇白花豆コロッケ		油	
	しらたきのうま煮	ぶた肉	とうもろこし　小松菜　しょうが　にんじん	しらたき　さとう　ごま油	
22 月	ごはん			ごはん	770 kcal
	かぼちゃのみそ汁	油あげ　みそ	かぼちゃ　白菜　玉ねぎ　えのき		27.6 g
	さばのみそ煮	◇さばのみそ煮			
	れんこんのきんぴら		にんじん　れんこん	さとう　ごま	
23 火	ごはん			ごはん	769 kcal
	かきたま汁	とうふ　たまご	にんじん　小松菜	かたくりこ	32.9 g
	ささみチーズフライ	◇ささみチーズフライ		油	
	ごぼうそぼろ煮	ぶたひき肉	ごぼう　ねぎ　しょうが	さとう　かたくりこ	

※献立は、材料の都合により、変更することもあります。あらかじめご了承ください。
※材料は、町内、近隣、北海道を中心とし、国産の品物を多く使用するようにしています。
※給食の魚には骨もありますので気をつけて食べて下さい。
※加工食品には、◇マークをつけています。

エネルギー基準値	830kcal
たんぱく質基準値	27～41.5g

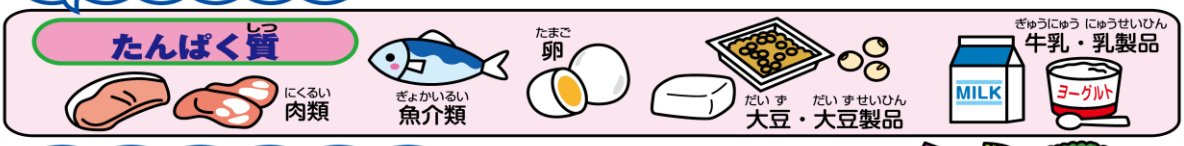
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丁夫な体をつくりましょう。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

ビタミンC

ビタミンE

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の３食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

冬至は、１年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！