

# 令和7年12月 献立表



福島県立ふくしま新世高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 月	麦ごはん 味噌汁（白菜 にら） 焼き栗コロッケ 切干大根炒め煮 からし和え 選べる飲み物	みそ, 油揚, 豆竹輪, 県産大豆, しらす干し（微乾燥品）, 牛乳, ヤクルト	精白米, 強化麦, 強化米, 焼き栗コロッケ, 米ぬか油, 糸こん, 三温糖	白菜, にら, 切干大根, 人参, 干し椎茸, 冷凍ほうれん草, きくらげ（乾）, 野菜ミックスジュース（濃縮タイプ）	790 kcal 21.8 g 23.4 g 3.2 g
2 火	麦ごはん 味噌汁（豆腐 なめこ） さばのトマト煮 野菜とベーコンのソテー 果物（早生みかん） 牛乳	みそ, 豆腐, さばの生姜煮, ベーコン, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, なたね油, 无塩バター	なめこ, こねぎ, キャベツ, 人参, 赤ピーマン, とうもろこし, さやいんげん（冷凍）, 温州蜜柑	821 kcal 26.7 g 28.6 g 2.7 g
3 水	麦ごはん もずくスープ チンジャオロース キムチ豆腐 杏仁フルーツ 牛乳	もずく（塩抜き）, 輸入牛モモ肉, 豆腐, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 庄内麩, かたくり粉, ごま油, 上白糖, ごま, あわせる杏仁豆腐	トウミョウ, 青ピーマン, 人参, たけのこ短冊, ねぎ, キムチ漬け, こねぎ, みかん缶詰, パインアップル缶	747 kcal 31.1 g 16.2 g 1.9 g
4 木	麦ごはん 味噌汁（白菜 卵） 肉じゃが きびなごカリカリフライ ごま和え 牛乳	みそ, たまご, 豚モモ肉, きびなごのカリカリフライ, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, じゃがいも, 米ぬか油, 糸こん, 三温糖, ごま, 上白糖	白菜, 生姜, 玉葱, 人参, グリンピース, 小松菜冷凍, えのきたけ	792 kcal 30.9 g 24.0 g 2.5 g
5 金	ほうとう風うどん 蒸シユーマイ 果物（りんご） 牛乳	しゅうまい、鶏むね肉, 油揚, 国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, みそ, 牛乳	うどん（冷凍）, じゃがいも, 米ぬか油	日本かぼちゃ, 大根, 人参, 白菜, ねぎ, 干し椎茸, スライス, えのきたけ, りんご	744 kcal 30.3 g 21.1 g 2.9 g
8 月	きのこご飯 三平汁 ちくわの磯辯揚げ フルーツカクテル 牛乳	鶏もも肉, 鮭角切り, みそ, 焼き竹輪, あおのり, 牛乳	精白米, じゃがいも, しらたき, てんぷら粉, 米ぬか油, ナタデココ	ぶなしめじ, まいたけ, 干し椎茸, むき枝まめ冷凍, 大根, 人参, フルーツミックス缶, キウイフルーツ	744 kcal 29.1 g 15.9 g 3.6 g
9 火	☆世界の料理 メキシコ☆ 麦ごはん スープ チリコンカン 白身魚フライ フルーツソースヨーグルト 牛乳	国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 豚ひき肉, 県産大豆, ヨーグルト, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり粉, オリーブ油, 米ぬか油, 上白糖	冷凍ほうれん草, えのきたけ, 玉葱, 人参, トマト缶詰, にんにく, キャベツ, ブルーベリーソース	871 kcal 36.8 g 28.3 g 2.4 g
10 水	麦ごはん スープ 麻婆はるさめ ハニーバタースイートポテト 塩昆布漬け 牛乳	たまご, 豚ひき肉, 塩昆布, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり粉, 緑豆はるさめ, 米ぬか油, 上白糖, ごま油, さつまいも, 米ぬか油, はちみつ, 有塩バター	玉葱, スイートコーン, ねぎ, ぶなしめじ, 人参, にら, きゅうり, かぶ, かぶ（葉）, とうがらし（乾）	848 kcal 22.7 g 23.2 g 2.1 g
11 木	フレンチトースト（ベリーソース） カレースープ こんにゃくサラダ 牛乳	たまご, 牛乳, 鶏もも肉, わかめ（乾燥）, しらす干し（微乾燥品）, 牛乳	学校給食用パン, 上白糖, 有塩バター, じゃがいも, かたくり粉, サラダ用こんにゃく	いちごジャム, 玉葱, ミックスベジタブル（冷凍）, ブロッコリー, マッシュルーム, きゅうり, りょくとうもやし, 冷凍ほうれん草	801 kcal 33.2 g 24.9 g 2.7 g
12 金	ゆかりご飯 味噌汁（かぼちゃ 揚げ） 白身魚のムニエル（バターソース） 大根のそぼろ煮 果物（オレンジ） 牛乳	みそ, すけとうだら, 鶏ひき肉, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 有塩バター, かたくり粉	西洋かぼちゃ, 玉葱, アスパラガス, 大根, オレンジ	723 kcal 29.3 g 17.4 g 2.6 g



# 令和7年12月 献立表



福島県立ふくしま新世高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15 月	○少し早い冬至○ みそラーメン 焼き小籠包 冬至南瓜 牛乳	豚ひき肉, 粒あん, 牛乳	冷凍ラーメン(温用), ごま油, 三温糖	りょくとうもやし, キャベツ, にら, 人参, スイートコーン, 西洋かぼちゃ	741 kcal 31.7 g 20.2 g 3.8 g
16 火	◎食育の日◎ 大根 麦ごはん あさりの味噌汁 チーズチキン大葉巻 煮込みおでん ラフランスゼリー 牛乳	あさりむき身(冷凍), 豆腐, みそ, チーズチキン大葉巻, たまご, さつま揚, 絹生揚げ, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 米ぬか油, 玉こん, 三温糖	こねぎ, 大根	840 kcal 33.0 g 25.6 g 3.2 g
17 水	麦ごはん かきたま汁 鶏肉のピリ辛味噌焼き 金平ごぼう あまなつ缶 牛乳	たまご, さば節, 鶏もも肉, みそ, 豆竹輪, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり粉, 上白糖, ごま油, 三温糖, ごま	ぶなしめじ, 小松菜, ねぎ, カリフラワー, ごぼう, 人参, 甘夏みかん缶	800 kcal 33.3 g 24.0 g 2.7 g
18 木	チャーハン スープ(豆腐 にら) ナムル フルーツゼリー 牛乳	たまご, 豚ひき肉, むきえびL, 国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 細切昆布, 鶏むね肉, 牛乳	精白米, ごま油, かたくり粉, 上白糖, ごま	ねぎ, グリンピース, にら, りょくとうもやし, 冷凍ほうれん草, フルーツミックス缶	832 kcal 30.8 g 28.2 g 3.0 g
19 金	◎クリスマス◎ バターライス コーンポタージュ 鶏のから揚げ 人参ラペ さつまいもサラダ クリスマスケーキ 牛乳	牛乳, 鶏むね肉	精白米, 強化米, 強化麦, 有塩バター, かたくり粉, 米ぬか油, 上白糖, オリーブ油, さつまいも, ショートケーキ	赤ピーマン, 玉葱, とうもろこしクリーム缶, パセリ, レモン, ブロッコリー, 人参, きゅうり, とうもろこし	914 kcal 31.9 g 29.4 g 2.5 g

※都合により、献立変更することがあります。あらかじめご了承ください。

## 12月の給食

12/1 (火) .. 選べる飲み物 「牛乳・野菜MIXジュース・ヤクルト」から1本、好きな飲み物を選んでくださいね！

12/9 (火) .. 世界の料理 今月は「メキシコ」チリコンカン 「チリ」とは唐辛子の事をいい、豆類や野菜を煮込んで「チリ」で味付けした料理です。メキシコではこれをトウモロコシの粉で焼いた、トルティーヤに挟んで食べます。

12/15 (月) .. 少し早い冬至 本来は12/22 (月)ですが1週間はやく「冬至かぼちゃ」を食べましょう。

※12/22は1年で最も昼間の時間が短く、夜が長い冬至です。栄養満点なかぼちゃを食べて強い体を作りましょう。



12/16 (火) .. 食育の日 今月は「大根」 炒めたり、サラダや大根おろしで食べてもおいしいですが、給食は「おでん」にしました。煮込んだ大根のおいしさを味わいましょう！

12/19 (金) .. クリスマス 2学期最後の給食はクリスマス献立。Xmasケーキもありますよ！



2025年も今月で終わりです。皆さんはどのような1年だったでしょうか？

2026年も健康な毎日が過ごせるように、食事や給食を食べましょう！

