

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、油揚げ、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、糸こんに、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、さばの生煮、ベーコン、牛乳	精白米、強化麦、強化米、なたね油、無塩バター	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	トウモロコシ、青ピーマン、人参、たけのこ短冊、ねぎ、キムチ漬、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、糸こんに、三温糖、ごま、上白糖	白菜、生姜、玉葱、人参、グリーンピース、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 蒸シューマイ 果物（りんご） 牛乳	しゅうまい、鶏むね肉、油揚げ、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 ちくわの磯辺揚げ 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 こんにやくサラダ 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、サラダ用こんにやく	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、さつま揚げ、絹生揚げ、牛乳	精白米、強化麦、強化米、米ぬか油、玉こんに、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、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、グリーンピース、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！

