



多賀城中学校
第二中学校
東豊中学校
高崎中学校

予定献立表(中学校)

2025年12月分



ドリームランチ多賀城

多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの学校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価	
			主食	副食	体の組織をつくる 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	高崎中3年生	ごはん (お魚ぶりかけ)	鶏肉の照り焼きソースかけ 和風ポテトサラダ ひきな汁	のり さば節 鶏肉 魚肉ソーセージ チーズ 豆腐 油揚げ [みそ]	[にんじん] ねぎ えだまめ だいこん	ご飯 ごま 砂糖 でん粉 じゃがいも マヨネーズ 焙煎ごまドレッシング	824	35.6
2	火	高崎中3年生	チョコレートパン	ハムピカタ スパゲティミートソース ABCスープ 角チーズ	ハム たまご 豚肉 ベーコン チーズ	[にんにく] たまねぎ [にんじん] トマト [玉ねぎ] マッシュルーム パセリ	パン チョコレート オリーブ油 スパゲティ マカロニ	880	30.2
3	水		ごはん	お魚カツ きのこの中華炒め めんこいスープ	あじ すけそうだら 豚肉	たまねぎ [にんじん] にんにく しめじ だけのこ パプリカ えだまめ まいたけ メンマ キャベツ [玉ねぎ] とうもろこし きくらげ	ご飯 パン粉 小麦粉 ごめ油 でん粉 米粉めん 砂糖	796	32.0
4	木	東豊中	ごはん (のり佃煮)	赤魚の塩麹焼き ごぼうサラダ 豚汁	赤魚 のり ツナ 豚肉 豆腐 [みそ]	ごぼう [にんじん] ねぎ だいこん [ねぎ] はくさい	ご飯 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも ごめ油	844	35.8
5	金	東豊中	ミルクパン	味付き肉団子(2個) キャベツとコーンのサラダ スイートポテトポタージュ	鶏肉 牛乳 白いんげん豆 ベーコン スキムミルク 生クリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ パセリ	パン パン粉 ごめ油 さつまいも ホワイトルウ 玉ねぎドレッシング	901	29.7
8	月		ごはん	春巻き 切干大根のサラダ あさりとキムチのテンジャンスープ	鶏肉 豆腐 かまぼこ あさり 豚肉 [みそ]	たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい にら しょが にんにく にんにく	ご飯 春雨 小麦粉 ごめ油 ごま ごめ油 和風ごまドレッシング マロニー 砂糖	851	29.2
9	火		麦ごはん	ポークしゅうまい(2個) ☆八宝菜 みかんゼリー	豚肉 鶏肉 あさり うずら卵	[にんじん] ねぎ たまねぎ はくさい [こまつな] もやし しょが だけのこ	ごはん 小麦粉 大麦 砂糖 でん粉 ごめ油 ごま油 ゼリー	880	33.0
10	水		せんいパン (りんごジャム)	メンチカツ マセドアンサラダ ミネストローネ	鶏肉 ハム 大豆 ベーコン チーズ	えだまめ [にんじん] たまねぎ キャベツ にんにく にんにく トマト	パン 小麦粉 パン粉 ごめ油 さつまいも マヨネーズ 大麦 マカロニ ジャム	895	30.9
11	木		ごはん	豚肉の生姜焼き 四種野菜のナムル風 ☆パイタン春雨スープ	豚肉 こんぶ 鶏肉 うずら卵 かまぼこ	こまつな [にんじん] もやし とうもろこし たまねぎ [ねぎ] だけのこ しいたけ	ご飯 ごま油 ごま パン粉 はるさめ	836	34.0
12	金		ごはん	いわしの梅煮 ひじきのカラフル炒め 五目みそ汁	いわし 油揚げ ひじき 大豆 わかめ [みそ]	うめ パプリカ えだまめ パウチ [にんじん] ごぼう ねぎ	ご飯 こんにゃく ごめ油 砂糖 じゃがいも ふ	845	32.9
15	月		ココアパン	鶏肉のレモンペッパー焼き パスタサラダ ジュリアンスープ	鶏肉 魚肉ソーセージ ベーコン	きゅうり [にんじん] キャベツ たまねぎ だいこん パセリ	パン スパゲティ マヨネーズ フレンチドレッシング オリーブ油	857	30.7
16	火		ごはん	ピーフシチュー 星のコロッケ クリスマスサラダ クリスマススケッキ	牛肉 鶏肉 ひよこ豆 スキムミルク 豚肉 ハム	プロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく	ご飯 ジャガイモ パン粉 小麦粉 ごめ油 マカロニ イタリアンドレッシング ブラウンルウ ケーキ	999	31.0
17	水		ごはん	マー婆ー豆腐 春雨サラダ りんごゼリー	豆腐 豚肉 大豆 レバー [みそ]	にんじん きゅうり もやし きくらげ ねぎ しいたけ にんにく にんにく	ご飯 はるさめ ごま 中華ドレッシング 砂糖 でん粉 ごめ油 ごめ油 ゼリー	820	30.7
18	木		バターロールパン	大豆ミートハンバーグの トマトソースかけ カミカミ根菜サラダ 塩麹入り野菜スープ	大豆 ツナ ベーコン	にんにく たまねぎ トマト ごぼう きゅうり [にんじん] マッシュルーム プロッコリー	パン オリーブ油 砂糖 焙煎ごまドレッシング じゃがいも パン粉	863	31.2
19	金		麦ごはん	ポークカレー フルーツポンチ 小魚入りアーモンド	豚肉 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳 かたくちいわし	もも パイン レモン にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 ゼリー ジャガイモ カレールウ アーモンド 砂糖 ごま ごめ油	934	30.5
22	月		ごはん	さばの甘酢ねぎソースかけ 冬至 海藻サラダ ☆かぼちゃ入りじゃがもち汁	さば 茎わかめ わかめ 赤とさか 白とさか こんぶ ちくわ 油揚げ なると	ねぎ きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ	ご飯 ごめ油 砂糖 でん粉 ごま 青じそドレッシング ふ じゃがいも	854	28.8
23	火	多二東 中中 豊中	せんいパン (パティシエ)	豚肉のマーマレード焼き リヨネーズポテト たまごスープ	豚肉 ベーコン チーズ 鶏肉 卵	たまねぎ とうもろこし にんじん [玉ねぎ] ほうれんそう	パン マーマレード 砂糖 でん粉 じゃがいも バター パティシエ	831	38.2
はしは毎日忘れずに持ってきましょう。			牛乳は毎日つきます。		都合により献立が変更になる場合があります。				

12月給食だより

寒さに負けない食事をしよう

寒くなり空気が乾燥すると、かぜやインフルエンザなどが流行しやすくなります。これらを予防するために、日常の手洗いやうがいに加え、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけましょう。

1日3食、食べて
いますか？



日常的に体を動かして
いますか？

石けんで手を
洗っていますか？

ついで夜更かし
していませんか？

冬至とかぜ予防のお話

冬至は、一年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日のことです。この日を境に、太陽の出ている時間が少しづつ長くなっていきます。昔は、冬至は運気が下がり、体も弱ると考えられていました。そこで、冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすることで、かぜなどの病気にかられないよう「無病息災」を願ったとされています。
22日の給食は、冬至にちなんだメニューです。

今月の栄養目標

冬至
メニュー

今月の地場産品

にんじん ねぎ キャベツ だいこん
こまつな ほうれんそう はくさい みそ

献立表で□印がついている食材は多賀城市的地場産品を使う予定です。

月平均栄養量

	エネルギー 1回当りの平均	エネルギー 865 kcal	たんぱく質 32.0 g	脂質 28.6 g	食塩相当量 3.4 g



Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみましょう。

