



## 淡路市の献立紹介



令和7年12月分

# 淡路市学校給食献立

12月1日(月)



## 献立名

- ・鶏肉のフレーク焼き
- ・にんじんシリシリ
- ・ミネストローネスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 654 Kcal、中学校 798Kcal

たんぱく質：小学校 35.1g、中学校 39.7g

(小学3・4年生の分量としています)

12月2日(火)



## 献立名

- ・親子丼
- ・もずくサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 604Kcal、中学校 711Kcal

たんぱく質：小学校 25.0g、中学校 28.7g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。



# 淡路市学校給食献立

12月3日(水)



## 献立名

- ・春巻き
- ・チンゲンサイの和え物
- ・じゃがいものみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 665 Kcal、中学校 750Kcal

たんぱく質：小学校 16.5g、中学校 18.4g

(小学3・4年生の分量としています)

12月4日(木)



## 献立名

- ・豚肉のアップルソース
- ・添え野菜
- ・ごぼうのコンソメスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 597 Kcal、中学校 715Kcal

たんぱく質：小学校 26.8g、中学校 31.1g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

12月5日(金)



## 献立名

- ・牛肉とピーマンの炒め物
- ・けんちん汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 627Kcal、中学校 747Kcal

たんぱく質：小学校 23.6g、中学校 27.1g

(小学3・4年生の分量としています)

12月8日(月)



## 献立名

- ・鶏肉のさっぱり煮
- ・カリフラワーのカレー味
- ・レタスの卵スープ
- ・黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 583Kcal、中学校 724Kcal

たんぱく質：小学校 27.2g、中学校 32.8g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。



# 淡路市学校給食献立

12月9日(火)



## 献立名

- ・じゃんじゃん豆腐
- ・魚麩のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 565Kcal、中学校 678Kcal

たんぱく質：小学校 24.5g、中学校 28.7g

(小学3・4年生の分量としています)

12月10日(水)



## 献立名

- ・まめびよ(いちご味)
- ・鯨竜田揚げ
- ・ゆでキャベツ
- ・すいとん、パン、りんごジャム

エネルギー：小学校 558 Kcal、中学校 683Kcal

たんぱく質：小学校 26.6g、中学校 32.5g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

12月11日(木)



## 献立名

- ・すき焼き煮
- ・海と畑のサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 628Kcal、中学校 745Kcal

たんぱく質：小学校 23.1g、中学校 27.2g

(小学3・4年生の分量としています)

12月12日(金)



## 献立名

- ・みそおでん
- ・水菜のおかか和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 551Kcal、中学校 657 Kcal

たんぱく質：小学校 21.4g、中学校 24.7g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。



# 淡路市学校給食献立

12月15日(月)



## 献立名

- ・焼きそば
- ・野菜サラダ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 631cal、中学校 773 Kcal

たんぱく質：小学校 24.6g、中学校 29.4g

(小学3・4年生の分量としています)

12月16日(火)



## 献立名

- ・そぼろ丼  
(鶏そぼろ、野菜、錦糸卵)
- ・もずくスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 570Kcal、中学校 681Kcal

たんぱく質：小学校 25.3g、中学校 29.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

12月17日(水)



## 献立名

- ・カレーライス
- ・こんにゃくサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 677 Kcal、中学校 796Kcal

たんぱく質：小学校 22.3g、中学校 25.5g

(小学3・4年生の分量としています)

12月18日(木)



## 献立名

- ・魚(ほき)の和風あんかけ
- ・キャベツのぽん酢和え
- ・牛肉のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 580Kcal、中学校 697Kcal

たんぱく質：小学校 25.7g、中学校 29.0g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。



# 淡路市学校給食献立

12月19日(金)



## 献立名

- ・鶏肉のねぎ塩しモン
- ・カラフルピーマン
- ・てまりふのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 576Kcal、中学校 662Kcal

たんぱく質：小学校 29.7g、中学校 31.8g

(小学3・4年生の分量としています)

12月22日(月)



## 献立名

- ・フライドチキン
- ・フロッコリーのコンソメ味
- ・豆乳のクリームスープ
- ・パン、牛乳、クリスマスケーキ(チョコ)

エネルギー：小学校 690Kcal、中学校 816Kcal

たんぱく質：小学校 28.9g、中学校 34.0g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

12月23日(火)



## 献立名

- ・焼き魚（さわら）
- ・白菜のゆず香和え
- ・ほうとう
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 600Kcal、中学校 695 Kcal

たんぱく質：小学校 27.9g、中学校 30.4g

（小学3・4年生の分量としています）

写真の量は、中学生分です。

第2回淡路市学校給食展へ参加していただき誠にありがとうございました。  
来年も開催をいたしますので、ご参加いただきますようお願いいたします。

本年も、学校給食事業にご理解いただき誠にありがとうございました。  
来年度も、引き続き安心安全な給食を児童生徒へ届けさせていただきますので、引き続きよろしくお願いいたします。

