



# 12月分よていこんだてひょう

令和7年度

中標津町学校給食センター

| 月                                                                                                                                                   | 火                                                                                                                                                                                            | 水                                                                                                                                       | 木                                                                                                                                                                                          | 金                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1日</b> 小623kcal・中774kcal<br>・ごはん<br>・わふうじる<br>(しいたけ・とうふ)<br>・チキンカツ<br>・やさいの<br>にくみそいため                                                           | <b>2日</b> 小744kcal・中871kcal<br>・ドーナツパン<br>・ミネストローネ<br>・グラタンコロッケ<br>・たまごサラダ                                                                                                                   | <b>3日</b> 小606kcal・中723kcal<br>・カレーうどん<br>・ちくわいそべあげ<br>・だいこんあますあえ                                                                       | <b>4日</b> 小697kcal・中837kcal<br>・にしよくどん<br>(にくそぼろ・やさい)<br>・みそしる<br>(なめこ・だいこん)                                                                                                               | <b>5日</b> 小622kcal・中742kcal<br>・ごはん(のりふりかけ)<br>・みそしる<br>(あさり・ながねぎ)<br>・にくどうふ<br>・もやしちゅうかサラダ                                                   |
| 精白米<br>人参、椎茸、豆腐、長葱、塩、昆布だし、<br>鰹だし、みりん、薄口醤油<br>チキンカツ、菜種油<br>豚肉、人参、キャベツ、ピーマン、生姜、<br>白味噌、酒、三温糖、濃口醤油、澱粉                                                 | ドーナツパン<br>ベーコン、人参、玉葱、キャベツ、じゃ<br>が芋、にんにく、トマトケチャップ、ダ<br>イストマト、赤ワイン、コンソメ、ガラ<br>フレッシュチキン、らうしゅう、オリ<br>ブオイル、乾燥パセリ<br>グラタンクリーミーコロッケ、菜種油<br>たまごサラダ                                                   | 茹でうどん、鶏肉、油揚げ、人参、玉葱、<br>長葱、昆布だし、鰹だし、三温糖、濃口<br>醤油、みりん、バーモントカレー給食用、<br>南蛮カレー、澱粉<br>竹輪焼揚げ、菜種油<br>人参、大根、上白糖、食塩、りんご酢                          | 精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、酒、<br>みりん、赤味噌、濃口醤油、三温糖、生<br>姜、人参、もやし、小松菜、薄口醤油、<br>白いりごま<br>なめこ、わかめ、大根、いりこだし、鰹<br>だし、白味噌                                                                                    | 精白米、のりふりかけ<br>人参、あさり、長葱、いりこだし、鰹だ<br>し、白味噌<br>豚肉、干椎茸、人参、つきこんにゃく、<br>玉葱、豆腐、酒、上白糖、濃口醤油、み<br>りん<br>人参、もやし、きゅうり、味付け中華く<br>らげ、ごま油、りんご酢、濃口醤油、上<br>白糖 |
| <b>8日</b> 小600kcal・中686kcal<br>・わかめごはん<br>・みそしる<br>(えのき・あぶらあげ)<br>・えびフライ(2ほん)<br>(バックソース)<br>・キャベツの<br>しおこんぶあえ                                      | <b>9日</b> 小668kcal・中795kcal<br>・ぶたキムチどん<br>・かぼちゃだんごじる<br>・さつまいもチップス                                                                                                                          | <b>10日</b> 小652kcal・中842kcal<br>・とんこつラーメン<br>・たこやき<br>(幼小2・中3)<br>・アセロラゼリー                                                              | <b>11日</b> 小713kcal・中849kcal<br>・チキンハヤシライス<br>・えだまめ<br>・フルーツの<br>りんごゼリーあえ                                                                                                                  | <b>12日</b> 小604kcal・中735kcal<br>・ごはん<br>・かきたまじる<br>・さけしおやき<br>・いりどり                                                                           |
| 精白米、炊き込みわかめの素<br>えのき、油揚げ、人参、いりこだし、鰹<br>だし、白味噌<br>えびフライ、菜種油、バックソース<br>人参、キャベツ、塩昆布、塩、ごま油                                                              | 精白米、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、<br>もやし、にんにく、塩、キムチの素、澱<br>粉、ごま油<br>おじゃかもちボールかぼちゃ、人参、油<br>揚げ、ほうれん草、昆布だし、鰹だし、<br>みりん、薄口醤油<br>さつまいもチップス                                                                       | 茹でラーメン、味噌メンマ、つと、豚肉、<br>人参、もやし、長葱、わかめ、ガラフレ<br>ッシュ白湯、ポークフィヨン、塩、白湯<br>スープ、こしょう<br>たこ焼き、菜種油、中濃ソース、トマト<br>ソース、上白糖<br>アセロラゼリー                 | 精白米、玉葱、鶏肉、じゃが芋、人参、<br>生姜、にんにく、カレー粉、パイオング<br>ラニニール、ウスターソース、トマトケ<br>チャップ、赤ワイン、ハヤシフレーク、<br>デラックスキングカレー<br>桜豆<br>りんごゼリー、甘栗みかん、白桃                                                               | 精白米<br>豆腐、鶏卵、人参、ほうれん草、昆布だ<br>し、鰹だし、みりん、薄口醤油<br>塩鮭<br>鶏肉、ごぼう、干椎茸、人参、こんにゃ<br>く、焼き竹輪、高野豆腐、三温糖、濃口<br>醤油、みりん                                       |
| <b>15日</b> 小731kcal・中885kcal<br>・ごはん<br>・さつまい<br>・ハンバーグ<br>アップルソースがけ<br>・いそに                                                                        | <b>16日</b> 小695kcal・中927kcal<br>・ミルクパン<br>(クリームゴールド)<br>・チャウダー<br>・クリスマスチキン<br>・キャベツとコーンの<br>オーロラサラダ                                                                                         | <b>17日</b> 小644kcal・中885kcal<br>・スパゲティ<br>ミートソース<br>・ささみフライ<br>・クリスマスデザート                                                               | <b>18日</b> 小749kcal・中878kcal<br>・ミートボール<br>カレーライス<br>・さきさきチーズ<br>・ブロッコリーと<br>ツナのサラダ                                                                                                        | <b>19日</b> 小675kcal・中810kcal<br>・やきとりどん<br>・みそしる<br>(はくさい・さつまあげ)                                                                              |
| 精白米<br>ごぼう、豚肉、つきこんにゃく、さつま<br>芋、大根、人参、玉葱、豆腐、いりこだ<br>し、鰹だし、生姜、白味噌<br>ハンバーグ、すりおろしりんご、玉葱、<br>濃口醤油、三温糖、りんご酢、酒<br>鶏肉、れんこん、人参、焼き竹輪、大豆、<br>ひじき、三温糖、濃口醤油、みりん | ミルクパン、クリームゴールド<br>ベーコン、玉葱、人参、あさり、中標津<br>牛乳、中標津生クリーム、バター、ポー<br>クフィヨン、塩、コーンポタージュ、ホ<br>イトール、ポタージュ、脱脂粉乳、<br>こしょう<br>鶏肉、野菜すりおろし、濃口醤油、赤ワ<br>イン<br>ホールコーン、人参、キャベツ、きゅう<br>り、塩、こしょう、マヨドレ、トマトケ<br>チャップ | 茹でスパゲティ、豚肉、大豆ミートミン<br>チ、人参、玉葱、ピーマン、にんにく、<br>生姜、ポークフィヨン、ミートソース、ミ<br>ートソース、トマトケチャップ、トマト<br>ピューレ、ダイストマト、こしょう<br>ささみフライ、菜種油<br>クリスマスカップデザート | 精白米、玉葱、安心素材ミートボール、<br>じゃが芋、人参、中標津牛乳、生姜、に<br>んにく、カレー粉、ポークフィヨン、チ<br>ャツネ、ブルーエキス、バーモントカ<br>レー給食用、とろける給食用カレー、デ<br>ラックスキングカレー<br>さきさきチーズ<br>ブロッコリー、人参、パプリカ黄色、ま<br>ぐろ水煮(キダマダグロ、食塩、水)、和<br>風ドレッシング | 精白米、鶏肉、玉葱、人参、枝豆、三温<br>糖、濃口醤油、みりん、酒、澱粉<br>さつま揚げ、人参、白菜、いりこだし、<br>鰹だし、白味噌                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |        |     |     |     |       |       |        |        |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|-----|-----|-------|-------|--------|--------|--------|
| <div>22日 小1712kcal・中877kcal</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん</li><li>・とろみじる<br/>(だいこん・こうやどうふ)</li><li>・さばみそに</li><li>・あつあげ</li></ul></div> <div>しょうゆいため</div> <div>精白米<br/>ごぼう、大根、人参、高野豆腐、昆布だし、鰹だし、塩、みりん、薄口醤油、鰹粉<br/>さば味噌煮<br/>豚肉、玉葱、椎茸、人参、厚揚げ、ピーマン、生姜、にんにく、濃口醤油、オイスターソース、上白糖、みりん</div> | <div>23日 小635kcal・中784kcal</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん</li><li>・パイタンスープ</li><li>・あげぎょうざ<br/>(小2・中3)</li><li>・マーボーはるさめ</li></ul></div> <div>精白米<br/>味噌メンマ、つと、人参、もやし、ほうれん草、ガラフレッシュ白湯、ポークブイヨン、塩、白湯スープ、こしょう<br/>ギョーザ、菜種油<br/>豚肉、大豆ミートミンチ、人参、長葱、春雨、広島風麻婆豆腐の素、赤味噌、上白糖</div> | <div>保護者の皆様へ</div> <div>☆12月の学校集金日</div> <table><tr><td>中 小</td><td>東 小</td><td>丸山小</td><td>中 中</td><td>広 中</td></tr><tr><td>8日(月)</td><td>9日(火)</td><td>10日(水)</td><td>11日(木)</td><td>12日(金)</td></tr></table> <div>☆12月の口座振替は12月29日(月)です。<br/>※ 口座振替が出来なかった場合は、翌月にその分を上乗せして手続きします。</div> <div>○給食に関するお問合せ・相談先：中標津町学校給食センター<br/>☎72-2673 (午前8時15分から午後4時30分まで)</div> | 中 小    | 東 小    | 丸山小 | 中 中 | 広 中 | 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) |
| 中 小                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 東 小                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 丸山小                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 中 中    | 広 中    |     |     |     |       |       |        |        |        |
| 8日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 11日(木) | 12日(金) |     |     |     |       |       |        |        |        |

16日は  
 コーヒー牛乳です。  
 献立表のこのマーク

めじるし  
 が目印です。

みなさんに牛乳をたくさん飲んでほしい、乳製品をたくさん食べてほしいという思いから、給食で乳製品を無償(タダで)提供していただきました。根室地区酪農対策協議会のみなさま、ありがとうございました。牛乳はカルシウムがたくさん入っていて、身長がのびたり、骨を強くしてくれます。冬休み中もおうちで積極的に牛乳を飲みましょう。

～給食で乳製品～

16日 中標津コーヒー牛乳、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、脱脂粉乳  
 18日 さきさきチーズ

だっしふんにゅう

## 12月の主な加工品の原材料

|              |                                                                                                                                                |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| アセロラゼリー      | 果糖ぶどう糖液糖、アセロラ果汁、ゲル化剤（増粘多糖類）、加工でん粉、酸味料、クエン酸鉄 Na、着色料（アントシアニン、クチナシカロチノイド）香料、水                                                                     |
| りんごゼリー       | りんご果汁（還元）、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、難消化性デキストリン、ゲル化剤、酸味料、香料（アレルギー：りんご）                                                                                        |
| クリスマスアップデザート | 豆乳加工食品（植物油脂、豆乳クリーム、砂糖類、その他）、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶどう糖、いちごシロップ（砂糖・いちご濃縮果汁）、水、ゲル化剤（加工でんぷん、増粘多糖類）、炭酸 Ca、乳化剤、いちごピューレー（いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖）（アレルギー：大豆） |
| さきさきチーズ      | 生乳、食塩、調味料（アミノ酸）、乳酸（アレルギー：乳）                                                                                                                    |
| ギョーザ         | キャベツ、小麦粉、たまねぎ、粒状大豆たん白、鶏肉、パン粉、豚脂、でん粉、米粉、しょうゆ、食塩、香辛料、卵白、ごま油、オイスターソース、清酒、砂糖、たん白加水分解物、にんにく、調味料、キシロース、水（アレルギー：小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉）                   |



きゅうしょく

きゅうじつ

# 給食のない休日も

きゅうにゅう

# おうちで牛乳を飲もう！

中標津町は全国ではじめて「牛乳で乾杯条例」ができた酪農がさかな町です。  
そんな中標津のおいしい牛乳を土日はもちろん、冬休みも春休みもたくさんのんでくださいね。



まんがで学べる  
「週間 土日ミルク」



かんたん♪ おいしい！  
「土日ミルク レシピ」

土日ミルク



私たちは根室管内にある5つのJAの組合員で構成する  
“根室地区酪農対策協議会”です。

今月はみなさんに牛乳や乳製品のおいしさをもっと知ってもらうため牛乳や乳製品をふんだんに使用した、特別メニューを提供させていただきました。  
どうぞおいしく召し上がってください！

給食のない休日は、  
おうちで牛乳を飲もう。