



## 令和7年 12月 学校給食献立予定表



美波町立学校給食センター

中学校・分校

日	曜	パン・ごはん つきもの	のみ もの	おかず	材 料						栄養価(上段・小学校 下段・中学校)				
					血・肉・骨になる(あか)		体の調子を整える(みどり)		働く力や熱になる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	脂質		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	%	%		
1	月	ごはん	牛 乳	さわらのサラサ揚げ プロッコリーのドレッシングあえ 野菜炒め	さわら 豚肉	牛乳	プロッコリー にら にんじん 小松菜	しょうが キャベツ たまねぎ もやし	ごめ 小麦粉 でんぶん	あぶら 油 イタリアンドレッシング	700 871	14.7 15.0	30.3 28.0		
2	火	食パン りんごジャム	"	豚骨ラーメン 野菜とささみのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ プロッコリー	たまねぎ はくさい とうもろこし しょうが にんにく キャベツ	しょくパン 中華めん りんごジャム	あぶら 油 ごまドレッシング	617 765	15.7 15.6	28.9 28.1		
3	水	ごはん ウスター・ソース	"	なると金時コロッケ そえ野菜 豚肉と大根のうま煮	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 大根 干しいたけ こんにゃく	ごめ さとう なると金時コロッケ	あぶら 油	664 812	12.3 11.8	25.5 23.7		
4	木	ごはん	"	チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳	にんじん スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ にんにくりんご しょうが グリンピース みかん パイン 黄桃	ごめ 米 じゃがいも	あぶら 油 カレールウ	680 853	11.4 11.0	24.4 22.6		
~ かみかみ献立 ~					いり豆腐	とうふ	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり	ごめ 米 さとう	あぶら 油	662 828	16.3 15.7	28.4 26.5
5	金	ごはん ふりかけ(のりかつお)	"	れんこんチップスサラダ	れんこん	豚肉	牛乳	プロッコリー	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり	ごめ 米 さとう	あぶら 油	600 739	19.8 18.0	21.3 18.9
8	月	ごはん	"	あじのゆうあん焼き にんじんしりしり けんちん汁	あじ	ツナ とり肉 とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	ゆず酢 もやし とうもろこし ごぼう 大根 こんにゃく	ごめ さとう でんぶん	あぶら 油 ごま油	657 813	12.4 12.3	33.2 32.3	
9	火	食パン マーマレードジャム	"	トマトクリームスパゲティ グリーンサラダ	ベーコン	牛乳	トマト 小松菜 プロッコリー	にんじん にんにく キャベツ	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	しょくパン スパゲティ マーマレードジャム	バター 生クリーム ごまドレッシング	688 866	14.5 14.0	22.9 21.1	
10	水	ごはん	"	ちくわの磯辺揚げ 塩昆布あえ 豚汁	ちくわ	牛乳	青のり 塩昆布	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう 大根	ごめ 天ぷら粉 さつまいも	あぶら 油	632 788	13.4 12.9	22.4 20.4	
11	木	ごはん	"	じやがいものそぼろ煮 わかめと野菜の酢のもの	豚肉	牛乳	わかめ じらす干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり ゆず酢	ごめ さとう	あぶら 油 白ごま	647 809	16.9 16.4	29.8 27.8	
15	月	ごはん	"	さばのみそ煮 ボイルキャベツ 五目きんぴら	さばのみそ煮	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう れんこん こんにゃく	ごめ さとう	あぶら 油 白ごま	680 870	15.1 14.9	27.5 26.3	
16	火	食パン 黒豆きなこクリーム ケチャップ ドットチーズ	"	プレーンオムレツ ボイルプロッコリー 白菜と肉団子のスープ	オムレツ 肉団子	牛乳	ととチーズ	プロッコリー にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	しょくパン はるさめ 黒豆きなこクリーム	あぶら 油 ごま油	622 775	14.8 14.6	43.3 41.9	
17	水	ごはん	"	ホイコーロー <sup>かた</sup> たこ型のたこやき	豚肉	牛乳	みそ	にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ にんにく しょうが	ごめ さとう	あぶら 油 ごま油	692 850	12.5 11.9	31.2 29.6	
18	木	パエリア	"	とり肉のチーズのせパン粉焼き ソパ・デ・アホ	えび いか とり肉 ソパ・デ・アホ	牛乳	たまご ベーコン	ピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ にんにく さとう	ごめ パン粉 じやがいも でんぶん	あぶら 油 オリーブオイル	606 744	20.5 20.6	31.3 31.0	
~ 食育の日 ~					ゆずみそおでん	とり肉	がんもどき ちくわ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	こんにゃく 大根 ゆず酢 キャベツ	ごめ 重いも さとう	白ごま	671 838	14.5 14.0	25.9 24.2
22	月	ごはん	"	とり肉の照り焼き かぶのゆず香あえ かぼちゃのみそ汁	とり肉	かまぼこ とうふ 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 かぼちゃ	にんじん ねぎ きゅうり ゆず酢 しめじ ごぼう	ごめ さとう	あぶら 油 ごま油	659 852	17.2 17.3	26.8 26.3	
23	火	食パン クリスマスケーキ ウスター・ソース	"	星のコロッケ そえ野菜 ミニストローネ	とり肉	牛乳	ベーコン	にんじん プロッコリー トマト パセリ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ えだまめ	しょくパン 星のコロッケ マカロニ ジやがいも クリスマスケーキ	あぶら 油	733 895	13.3 13.0	37.2 35.8	

※米食購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学校)・中学校・エネルギー 830kcal・たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13~20%  
脂質は小中とも給食のエネルギーの2.0~3.0%となっております。

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎へ、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

かぜ  
よ  
ぽ  
う  
風邪予防に とりたい栄養素と食べ物じょう ほ  
からだ  
丈夫な体をつくるたんぱく質  
にくるい  
肉類  
さかひるい  
魚介類  
たまご  
卵  
さかひるい  
大豆・大豆製品  
さかひるい  
牛乳・乳製品  
ヨーグルト強い抗酸化作用で体を守る  
こう さん か さ よ う か も の  
たんぱく質  
うるお  
うなぎ  
ほうれん草  
さかひるい  
野菜  
さかひるい  
魚介類  
さかひるい  
卵  
さかひるい  
大豆・大豆製品  
さかひるい  
牛乳・乳製品  
ヨーグルトビタミンA  
にんじん  
レバー  
ほうれん草  
うなぎ  
さかひるい  
野菜  
さかひるい  
魚介類  
さかひるい  
卵  
さかひるい  
大豆・大豆製品  
さかひるい  
牛乳・乳製品  
ヨーグルトビタミンC  
ブロッコリー  
バブリカ  
いちご  
キウイフルーツ  
じゃがいも  
さかひるい  
野菜  
さかひるい  
魚介類  
さかひるい  
卵  
さかひるい  
大豆・大豆製品  
さかひるい  
牛乳・乳製品  
ヨーグルトビタミンE  
かぼちゃ  
サラダ油  
アーモンド  
さかひるい  
野菜  
さかひるい  
魚介類  
さかひるい  
卵  
さかひるい  
大豆・大豆製品  
さかひるい  
牛乳・乳製品  
ヨーグルト

## ☆12月 給食のポイント☆

O5日(金)…かみかみ献立・新メニュー「れんこんチップスサラダ」

O8日(月)…新メニュー「にんじんしりしり」☆沖縄県の家庭料理です。「しりしり」は千切りという意味の沖縄の

方言で、千切りにしたにんじんとツナ、その他の具と一緒に炒めた料理です。

O12日(金)…新メニュー「タコライス」「もずくのすまし汁」

☆タコライスは、メキシコ料理「タコス」の具をごはんにのせて食べる料理で、沖縄県発祥の料理です。

O18日(木)…新メニュー「パエリア」「ソパ・デ・アホ」

☆ソパ・デ・アホは、スペイン語で「にんにくスープ」。昔スペインで、時間がたってかたくなってしまったパンをおいしく食べるためと考えだされた料理です。給食では、パン粉を溶き卵に混ぜ、スープに加えています。

O19日(金)…食育の日「ゆずみそおでん」☆給食センター手作りの「ゆずみそ」をおでんの具にかけていただきます。

O22日(月)…冬至献立「かぶのゆず香あえ」「かぼちゃのみそ汁」

O23日(火)…クリスマス献立



## 今月の地場産物 (食材:生産者さん)

O8日(月)・19日(金)…にんじん:有近幸恵さん(海陽町海部) O19日(金)…里いも:平岡伸さん(海陽町穴崎)

O22日(月)・23日(火)…きゅうり:東浦誠也さん(美波町西河内)