



小学校 12月分 学校給食献立表

令和7年度



鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	こんだて		おもに体をつくる もとになる食品 (あか)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (みどり)	おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ				
		主食等	牛乳	副食								
1 月	月	ごはん	○	ジャージャンどうふ ちゅうかあえ	あつあげ ぶたにく みそ、とりにく	ぎゅうにゅう トマト	にんじん たまねぎ、しろねぎ しいたけ、きゅうり、もやし	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま ごまあぶら	594	★3日は大分県の郷土料理です。とり天は、天ぷら粉をつけたとり肉を揚げたもので、さくさくとしておいしいです。だんご汁は、小麦粉をこねてうまく引きのばしただんごが入っています。「かぼす」は大分県特産のかんきつ類で、さわやかな味わいと香りが特ちようです。	
2 火	火	しょくパン りんごジャム	○	クリームシチュー ツナサラダ	とりにく かつお	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり とうもろこし	しょくパン いちごジャム じゃがいも、さとう	なたねあぶら	524		
3 水	おおいたけんのりょうり	ごはん	○	とりてん かぼすあえ だんごじる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが、きゅうり、キャベツ もやし、かぼす、こんにゃく ごぼう、だいこん、しいたけ	こめ でんぶん ごま	609		
4 木		ごはん	○	いわしのおかかに わふうサラダ はるさめじる	かつおぶし かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう いわし わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ、きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ、さとう でんぶん はるさめ	570		
5 金	しょくパン チョコだいすき	○	スパゲティナポリタン だいこんとハムのマリネ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ、しめじ しょうが、にんにく だいこん、きゅうり	しょくパン スパゲティ さとう	チョコだいすき なたねあぶら	626		
8 月	月	ごはん	○	にくだんごのすぶたふう ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チングンサイ	たまねぎ、たけのこ、しいたけ しょうが、にんにく、えのきだけ もやし、きくらげ	こめ パンこ さとう、でんぶん	569	★12月22日は「冬至」です。冬至は、一年で一番夜が長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず風呂に入ったりする風習があります。また、「運盛り」といって「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良いとされています。	
9 火	火	しょくパン ソフトチーズ	○	ドライカレー コンソメスープ	ぶたにく だいすき ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ、にんにく えだまめ、はくさい しめじ	しょくパン さとう	なたねあぶら	547	
10 水	水	ごはん	○	おでん ゆかりあえ	とりにく、たこ たら、うずらたまご あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しそ	こんにゃく だいこん キャベツ、もやし	こめ でんぶん、さとう さといも		530	
11 木	木	ごはん	○	タラクリスピード きんぴらごぼう もつなべふうスープ	たら、てんぶら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ににく、ごぼう えだまめ もやし、キャベツ	こめ でんぶん ごま	なたねあぶら	687	★19日は、フィンランドの料理です。フィンランドは、サンタクロースやムーミンでおなじみの国で、じやがいも料理、乳製品がよく食べられます。「ロヒケイット」は、「ロヒ」は、「鮭」、「ケイット」は「スープ」を表しており、フィンランドでよく食べられている家庭料理です。
12 金	金	せわりパン	○	ツナマヨサンド トマトオムレツ ミネストローネ	かつお たまご、ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	きゅうり、たまねぎ とうもろこし キャベツ	せわりパン マヨネーズ さとう、マカロニ じゃがいも	なたねあぶら	547	
15 月	月	ごはん	○	ハンバーグのジャポネソースがけ ほうれんそうのごまあえ すまじる	ぶたにく、とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ、りんご、レモン しょうが、にんにく もやし、えのきだけ	こめ さとう	ごま	609	
16 火	火	こくとうコッペパン	○	やきスパゲティ ひじきのサラダ	ぶたにく かつおぶし かまぼこ、ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	きくらげ、たまねぎ キャベツ、もやし、えだまめ きゅうり、とうもろこし	こくとうパン スパゲティ さとう	なたねあぶら	587	また、「ライ麦を使つたパンがよく食べられているそうです
17 水	水	むぎごはん	○	ポークカレー ブロッコリーのサラダ	ぶたにく かつお だいすき、いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが、にんにく たまねぎ とうもろこし	こめ、むぎ じゃがいも さとう	なたねあぶら	624	
18 木	木	ごはん	○	かぼちゃコロッケ ゆずのかおりあえ とうふとわかめのみそしる	とりにく とうふ、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	きゅうり、キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう	なたねあぶら ごま	657	
19 金	フィンランドのりょうり	ライむぎしょくパン ブルーベリージャム	○	ロヒケイット キャロットサラダ	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	ライむぎパン ブルーベリージャム じゃがいも	なたねあぶら	514	
22 月		ごはん	○	チキンライスのぐ スクランブルエッグ やさいスープ セレクトデザート	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース トマト パセリ	とうもろこし たまねぎ もやし キャベツ	こめ セレクトデザート	なたねあぶら	711	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★12月の鞍手町の地場産物は「白菜・大根・キャベツ・ブロッコリー」を予定しています。

★学校行事による給食の中止日が各校、各学年で異なりますので、学校のお知らせ等でご確認ください。



12/22
セレクトデザート

前もって自分で選んだ
デザートが登場します♪
お楽しみに!

