



中学校 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	主食等	牛乳	副食	体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価 エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実類		
1	月	ごはん	○	ジャージャン豆腐 中華和え	厚揚げ 豚肉 みそ・鶏肉	牛乳	人参 トマト	しょうが、にんにく 玉ねぎ、しろねぎ しいたけ、きゅうり、もやし	米 砂糖 でんぶん	菜種油 ごま ごま油	722	★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、小麦粉をこねてうすく引きのぼたした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ょうです。
2	火	食パン りんごジャム	○	クリームシチュー ツナサラダ	鶏肉 かつお	牛乳	人参	玉ねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり とうもろこし	食パン いちごジャム じゃが芋、砂糖	菜種油	653	
3	水	大分県の料理 ごはん	○	とり天 かぼす和え だんご汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 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、大根、しいたけ	米 でんぶん 小麦粉、砂糖	菜種油 ごま	735	
4	木	ごはん	○	いわしのおかか煮 和風サラダ 春雨汁	かつお節 かまぼこ 豆腐	牛乳 いわし わかめ	人参 ほうれんそう	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ しいたけ	米、砂糖 でんぶん 春雨	菜種油 ごま	685	
5	金	食パン チョコ大豆クリーム	○	スパゲティナポリタン 大根とハムのマリネ	豚肉 ハム	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ、しめじ しょうが、にんにく 大根、きゅうり	食パン スパゲティ 砂糖	チョコ大豆クリーム 菜種油	774	
8	月	ごはん	○	肉団子の酢豚風 中華スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ、たけのこ、しいたけ しょうが、にんにく、えのきたけ もやし、きくらげ	米 パン粉 砂糖、でんぶん	ごま油	687	★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	食パン ソフトチーズ	○	ドライカレー コンソメスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ、にんにく 枝豆、白菜 しめじ	食パン 砂糖	菜種油	680	
10	水	ごはん	○	おでん ゆかり和え	鶏肉、たこ たら、うずら卵 厚揚げ	牛乳 こんぶ	人参 しそ	こんにゃく 大根 キャベツ、もやし	米 でんぶん、砂糖 さといも		638	
11	木	ごはん	○	タラクリスピー きんぴらごぼう もつ鍋風スープ	たら、天ぷら 豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら	にんにく、ごぼう 枝豆、もやし キャベツ	米 でんぶん	菜種油 ごま	833	
12	金	背割りパン	○	ツナマヨサンド トマトオムレツ ミネストローネ	かつお 卵、豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	きゅうり、玉ねぎ とうもろこし キャベツ	背割りパン 砂糖、マカロニ じゃが芋	マヨネーズ 菜種油	671	
15	月	ごはん	○	ハンバーグのジャポネソースがけ ほうれん草のごま和え すまし汁	豚肉、鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれんそう 人参	玉ねぎ、りんご、レモン しょうが、にんにく もやし、えのきたけ	米 砂糖	ごま	702	★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、じゃが芋料理、乳製品がよく食べられます。「ロヒケイト」は、「ロヒ」は、「鮭」、「ケイト」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。また、ライ麦を使ったパンがよく食べられているそうです。
16	火	黒糖コッペパン	○	焼きスパゲティ ひじきのサラダ	豚肉 かつお節 かまぼこ、ハム	牛乳 ひじき	人参	きくらげ、玉ねぎ キャベツ、もやし、えだまめ きゅうり、とうもろこし	黒糖パン スパゲティ 砂糖	菜種油	744	
17	水	麦ごはん	○	ポークカレー ブロッコリーのサラダ	豚肉 かつお 大豆、いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	しょうが、にんにく 玉ねぎ とうもろこし	米、麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	754	
18	木	ごはん	○	かぼちゃコロッケ ゆずのかおり和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 豆腐、みそ 油揚げ	牛乳	かぼちゃ 人参 ねぎ	きゅうり、キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉、パン粉	菜種油 ごま	756	
19	金	フィンランドの料理 ライ麦食パン ブルーベリージャム	○	ロヒケイト キャロットサラダ	さけ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ	ライおぎパン ブルーベリージャム じゃが芋	菜種油	643	
22	月	ごはん	○	チキンライスの具 スクランブルエッグ 野菜スープ セレクトデザート	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 グリンピース トマト パセリ	とうもろこし 玉ねぎ もやし キャベツ	米 セレクトデザート	菜種油	840	

★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!

