

令和7年度 A献立(中学校)

12月 献立予定表 (前半)

曾於市学校給食センター

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		1		2		3		4		5	
		エネルギー(kcal) 小 623 23.8 中 804 29.1		648 26.0 804 32.5		627 22.1 775 26.5		608 24.0 779 29.5		617 24.1 857 29.0	
		たんぱく質(g) 小 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質		たんぱく質(g) 小 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質		たんぱく質(g) 小 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質		たんぱく質(g) 小 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質		たんぱく質(g) 小 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質	
おにも体をつくる ものになるもの		③ぶたにく あつあげ だいず みそ		③とりにく しろはなまめ		①とりにく あぶらあげ ③だいず どうふ あぶらあげ みそ		③ベーコン ④かつお		③ぶたにく あつあげ	
おにも体のちようし をとのえるもの		②ぎゅうにゅう ④しらすばし ひじき		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ④チーズ ⑤かんでん		②ぎゅうにゅう	
おにもエネルギーの ものになるもの		③にんじん ④にんじん		③にんじん ブロッコリー		①にんじん えだまめ ③にんじん こねぎ ④にんじん		③にんじん パセリ ④パセリ		③にんじん	
おにもエネルギーの ものになるもの		③たまねぎ だいこん しいたけ しょうが にんにく たけのこ ふかねぎ ④たかな コーン しょうが		③たまねぎ しめじ はくさい ④ごぼう		③だいこん ごぼう こんにゃく ④れんこん ごぼう きゅうり コーン		③たまねぎ きやべつ コーン ④たまねぎ		③たまねぎ こんにゃく はくさいキムチ ④だいこん きゅうり つばづけ	
おにもエネルギーの ものになるもの		①こめ むぎ ③さとう でんぷん ④さとう		①コッペパン ③じゃがいも こめこ ④こめこ さとう		①こめ むぎ さとう		①コッペパン ③じゃがいも マカロニ ④じゃがいも ⑤さとう れんにゅう		①こめ むぎ ③じゃがいも さとう こんにゃく ④さとう	
調味料・その他		③酒 甜面醬 豆板醬 醬油 ④醬油 酢 塩		③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④醬油 みりん		①醬油 酒 ③煮干しだし ④醬油		③鶏がらスープ 醬油 塩 こしょう ④塩 こしょう		③酒 醬油 みりん ④酢 醬油	
ぜひご家庭で!		卵 芋 果物		魚 海藻		芋 果物		卵 豆製品 種実		魚 海藻 果物	
メモ		しらすばしは、いわしの赤ちゃん 1cmくらいの小さな魚です。カル シウムたっぷりて骨や歯を丈夫に してくれます。今日はひじきと高菜 と一緒に炒めて、ふりかけにしま した。ごはんがすすむとよいです。		今日は、白菜、にんじん、ブロッ コリーなどの冬野菜たっぷりのシ チューです。曾於市内で作られて いる野菜も給食にたくさん登場す る予定です。冬が旬の野菜は体 を温めてくれる働きがあります。		れんこんは、沼で栽培される運 の茎の部分です。「地下茎」とい います。風邪を予防するはたらき があるビタミンCやお腹の調子を ととのえる食物せんいが多く含ま れています。今日は、ゆでて、サラ ダにしました。		給食のパンは、大隅町にある 「岩川南州パン」の方が作って くださっています。コッペパン、黒 糖パン、バターパン、リンゴミルク パンなどたくさん種類がありま す。朝早くから、とてもたくさん の教を作っています。		キムチは、韓国の辛い漬物で す。キムチは、寒さの厳しい韓国 で、冬の間の野菜の保存手段と して考えだされたそうです。今日 は、肉じゃがにキムチを入れて韓 国風にしました。体が温まります ように。	
		8		9		10		11		12	
		エネルギー(kcal) 小 621 28.6 中 804 35.0		650 27.9 801 35.3		638 31.9 907 39.1		634 28.7 791 36.3		618 28.4 842 34.8	
		たんぱく質(g) 小 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質		たんぱく質(g) 小 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質		たんぱく質(g) 小 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質		たんぱく質(g) 小 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質		たんぱく質(g) 小 1群 たんぱく質 2群 無機質 3群 カロテン 4群 ビタミンC 5群 炭水化物 6群 脂質	
おにも体をつくる ものになるもの		③とりにく あつあげ あぶらあげ ④ぶたにく みそ		③とりにく レンズまめ だいず		③とりにく どうふ たまご さつまあげ		③ベーコン あさり しろはなまめ ④たら みそ		③ベーコン どうふ ④ぶたにく あつあげ	
おにも体のちようし をとのえるもの		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ④にぼし		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ		②ぎゅうにゅう	
おにもエネルギーの ものになるもの		③にんじん ④にら		③にんじん ブロッコリー トマト ④にんじん		③にんじん にら		③にんじん パセリ		③にんじん チンゲンサイ ④ピーマン	
おにもエネルギーの ものになるもの		③だいこん しめじ えのきたけ しいたけ はくさい だいずもやし ふかねぎ④ごぼう しょうが にんにく		③たまねぎ しめじ にんにく ④きゅうり コーン		③たまねぎ きやべつ しいたけ		③たまねぎ しめじ		③たけのこ きくらげ しいたけ ④きやべつ ④ふかねぎ にんにく しょうが	
おにもエネルギーの ものになるもの		①こめ むぎ ③マカロニ ④さとう		①こくとうパン ③じゃがいも さとう ④マカロニ		①こめ むぎ ③さとう ④さとう		①こめ ④コッペパン ③じゃがいも こめこ ④じゃがいも さとう		①こめ むぎ ③さとう ④さとう	
調味料・その他		③かつお節だし 醬油 みりん 塩 ④みりん		③赤ワイン ケチャップ ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう 醬油 デミグラスソース 鶏がらスープ ④塩		③かつお節だし 醬油 酒 みりん 塩 ④しょうゆ みりん		③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④ケチャップ		③鶏がらスープ 醬油 酒 塩 こしょう ④豆板醬 塩 醬油 酒 甜面醬	
ぜひご家庭で!		魚 海藻 果物		卵 乳製品 種実		海藻 芋 果物		淡色野菜 種実		海藻 果物 種実	
メモ		豚みそは、鹿児島島の郷土料理 で、豚肉とみそ、砂糖などの調味 料を混ぜて甘辛く仕上げたもの で、ごはんのお供にはもちろん、 冷奴にもおすすめです。ごぼうも 入れて、食物せんいたっぷりの豚 みそに仕上げました。		レンズ豆は、丸くて平たい形で、 光学レンズに似ていることから 「レンズ豆」という名前がつけら れました。栄養価が高く、世界中 で食べられているそうです。今日の ような煮物、スープやサラダの具 にしても人気があるそうです。		豆腐は、大豆から作られた豆乳 に、にがりを加えて作ります。大豆 からできているので、体をつくる ものになるたんぱく質がたくさん ふくまれています。豆腐は、財布 にある春田豆腐さんが作って います。		あさりには、鉄分が多く含まれて います。鉄分は、血をつくる元にな り、体中に酸素を運ぶ働きがあり ます。成長期にとっても大切な栄養 です。今日は、クリームスープに入 れました。		回鍋肉は、中国の料理です。回 るという字は、帰るという意味で、 一度調理した肉を再び鍋に戻し て調理することから、この名前が つきました。今日は、たくさんの きやべつと一緒に炒めました。	



12月 献立予定表 (後半)



曜日		月		火		水		木		金			
こんだて名 (はいぜん図)		15		16		17		18		19			
		④海藻の佃煮 ①麦ごはん ③おでん		④鮭のマヨチーズ焼き ①コッペパン ③ポトフ (カレー風味)		④フルーツ杏仁風 ①麦ごはん ③中華丼		★クリスマス給食★ ⑤セレクトケーキ ④ココロチョコキン ①パンキンパン ③ミネストローネ		★そごgood給食★ ⑤ヨーグルト ④豚肉のスタミナ炒め ①そおのごはん ③そおgood みそ汁			
エネルギー(kcal)	小	613	26.4	617	36.0	612	24.8	647	26.8	592	27.4		
たんぱく質(g)	中	826	31.9	849	41.8	777	30.4	831	33.8	781	35.1		
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく あつあげ えそ ウイナー		③ぶたにく ベーコン ④さけ		③ぶたにく かまぼこ ④とうにゅう		③ベーコン だいず ④とりにく		③とうふ あぶらあげ みそ ④ぶたにく みそ			
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④ひじき わかめ しらすばし		②ぎゅうにゅう ④チーズ		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤ヨーグルト			
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん いんげん ほうれんそう		③にんじん いんげん		③にんじん チンゲンサイ		③にんじん パセリ トマト ④えだまめ		③にんじん ④にんじん ピーマン			
	4群 ビタミンC	③だいこん こんにゃく コーン		③たまねぎ きゃべつ セロリー ④にんにく		③にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい もやし ④みかん バイン もも レモン		③たまねぎ きゃべつ にんにく ④にんにく		③だいこん はくさい もやし ふかねぎ ④にんにく たまねぎ りんご			
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③でんぶん さとう ④さとう		①コッペパン ③じゃがいも ④パンこ さとう		①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④さとう みずあめ でんぶん		①パンキンパン ③じゃがいも ④でんぶん こむぎこ ⑤ケーキ		①こめ ④さとう			
	6群 脂質	③あぶら ④ごま ごまあぶら		④ノンエッグマヨネーズ		③ごまあぶら		④あぶら		④ごまあぶら			
調味料・その他		③かつお節だし 醤油 みりん 酒 塩 ④醤油 酒 みりん 酢		③鶏がらスープ 醤油 白ワイン 塩 こしょう ④カレー粉 ④こしょう		③塩 こしょう 鶏がらスープ 醤油 ④白ワイン		③鶏がらスープ 醤油 コンソメ 塩 こしょう ④オレガノ マジョラム タイム 塩こしょう		③煮干しだし ④酒 醤油 とうがらし			
ぜひご家庭で!		卵 淡色野菜 果物		豆製品 海藻 種実		卵 海藻 芋		魚 海藻 果物		乳製品 芋 種実			
メモ		しらす干しは、いわしの赤ちゃん。1cmくらいの小さな魚です。カルシウムたっぷりて骨や歯を丈夫にしてくれます。今日はひじきと高菜と一緒に炒めて、ふりかけにしました。ごはんがすすむとよいです。		鮭の皮には、カルシウムが含まれており、特に皮のすぐ下のしほ模様の部分に集中しています。今日は、魚の上に、チーズやパン粉を混ぜて作ったマヨネーズソースをかけて、焼きました。		「麦飯に食傷なし」という言葉があります。これは、麦の入ったごはんは、お腹にもたれず飽きることもないという意味です。健康づくりにとても役立つという事です。麦ごはんは、食物せんいが豊富で、かむほどにおいしく、ビタミン、ミネラルもたっぷりです。		今日は少し早いですが、クリスマスメニューです。日本でクリスマスを祝う風習ができたのは、第二次世界大戦後からです。日本では鶏のごて焼きやフライドチキン・ケーキなどがつきものですね。今日はみなさんが選んだケーキも楽しみですね。		給食では、毎月19日の「食育の日」を中心にそおgood給食を実施しています。地元の食材を使うことにより、地産地消になるほか、地域の自然や文化などを知ることができ、生産者の努力や食への感謝の気持ちをはぐくんでいます。			
		エネルギー(kcal) 小 616 22.8 たんぱく質(g) 中 804 27.5		エネルギー(kcal) 小 627 26.1 たんぱく質(g) 中 785 32.4		エネルギー(kcal) 小 633 21.1 たんぱく質(g) 中 785 25.6		エネルギー(kcal) 小 647 26.8 たんぱく質(g) 中 831 33.8		エネルギー(kcal) 小 592 27.4 たんぱく質(g) 中 781 35.1			
こんだて名 (はいぜん図)		22		23		24		～冬休みも元気に過ごしましょう～					
エネルギー(kcal)	小	616	22.8	627	26.1	633	21.1						
たんぱく質(g)	中	804	27.5	785	32.4	785	25.6						
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく あつあげ		③ウイナー ④とりにく		③ぶたにく ④とりにく							
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ④ぎゅうにゅう チーズ		②ぎゅうにゅう ③チーズ							
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん かぼちゃ えだまめ ④にんじん ピーマン		③にんじん パセリ ④にんじん ほうれんそう		③にんじん ビーマン							
	4群 ビタミンC	③しょうが しいたけ たまねぎ こんにゃく ④ほしだいこん きゃべつ		③たまねぎ きゃべつ ④たまねぎ		③にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム りんご ④みかん バイン もも ぶどう							
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③さとう ④さとう		①コッペパン ③さつまいも ④マカロニ こめ ⑤みずあめ れんにゅう さとう		①こめ むぎ ④さとう							
	6群 脂質	③あぶら ④ごま ごまあぶら		③あぶら ④バター		③あぶら							
調味料・その他		③醤油 みりん かつお節だし ④酒 みりん 醤油 こしょう		③鶏がらスープ 醤油 コンソメ 塩 こしょう④塩 こしょう チキンブイヨン		③赤ワイン ハヤシルー ケチャップ ウスターソース 醤油 こしょう							
ぜひご家庭で!		魚 卵 芋 果物		卵 豆製品 種実		豆製品 緑黄色野菜							
メモ		今日は冬至です。冬至は、一年でいちばん長い日のことです。昔の人は夏に育ったかぼちゃを大事に保存し、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気になることなく過ごせました。また、ゆず湯に浸かるという習慣もあります。		今日は、こめこでグラタンを作りました。一つひとつ、具をカップに入れて、チーズをのせて焼きます。とても時間のかかる調理ですが、みなさんが喜んでくれると嬉しいなという思いで、一生けんめい作りました。		今年は最後の給食です。好き嫌いをしていない食べられなかったか。食事のマナーは、どうでしたか。2学期の給食の時間をふり返してみよう。明日から冬休みです。冬休みも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごしましょう。		ならびかえクイズ ① た ま い す だ き ② こ ぼ し し そ と ヒント① 重い順にならべよう! ヒント② 長～い順にならべよう!					
		エネルギー(kcal) 小 616 22.8 たんぱく質(g) 中 804 27.5		エネルギー(kcal) 小 627 26.1 たんぱく質(g) 中 785 32.4		エネルギー(kcal) 小 633 21.1 たんぱく質(g) 中 785 25.6		ならびかえクイズ ① た ま い す だ き ② こ ぼ し し そ と ヒント① 重い順にならべよう! ヒント② 長～い順にならべよう!					
調味料・その他		③醤油 みりん かつお節だし ④酒 みりん 醤油 こしょう		③鶏がらスープ 醤油 コンソメ 塩 こしょう④塩 こしょう チキンブイヨン		③赤ワイン ハヤシルー ケチャップ ウスターソース 醤油 こしょう							
ぜひご家庭で!		魚 卵 芋 果物		卵 豆製品 種実		豆製品 緑黄色野菜							

