



12月 献立予定表 (前半)

曾於市学校給食センター

令和7年度 A献立 (中学校)

曜日	月	火	水	木	金					
こんだて名 (はいぜん図)	1 ②MILK ④ひじきと高菜のふりかけ ①麦ごはん ③麻婆大根	2 ②MILK ④ナツツごぼう ①コッペパン ③冬野菜のシチュー	3 ②MILK ④れんこんのシャキシャキサラダ ①こぎつねごはん ③吳汁	4 ⑤チョコクリーム ②MILK ④ツナとポテトのチーズ焼き ①コッペパン ③ABCスープ	5 ②MILK ④おしんこナムル ①麦ごはん ③キムチ 肉じゃが					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 623 中 804	23.8 29.1	648 804	26.0 32.5	627 775	22.1 26.5	608 779	24.0 29.5	617 857	24.1 29.0
おもに体をつくる もどになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	③ぶたにく あつあげ だいす みそ ②ぎゅうにゅう ④しらすぼし ひじき	③とりにく しろはなまめ ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク	①とりにく あぶらあげ ③だいす とうふ、あぶらあげ みそ ②ぎゅうにゅう ④チーズ ⑤かんてん	③ベーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう ④チーズ ⑤かんてん	③ぶたにく あつあげ ②ぎゅうにゅう ③にんじん ④パセリ	③にんじん ④パセリ	③にんじん ④パセリ	③にんじん ④パセリ	③にんじん ④パセリ
おもに体のちょうし をどとのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	③にんじん ④にんじん	③にんじん ブロッコリー ③たまねぎ しめじ はくさい	①にんじん えだまめ ③にんじん こねぎ ④にんじん ③だいこん ごぼう こんにゃく ④ごぼう	③たまねぎ きやべつ コーン ④たまねぎ	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 つぼづけ			
おもにエネルギーの もどになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	①こめ むぎ ③さとう でんぶん 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 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 さとう ①コッペパン ③じゃがいも さとう ④じゃがいも ⑤さとう れんにゅう			
調味料・その他	③酒 甜面酱 豆板酱 酱油 ④醤油 醋 塩	③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④醤油 みりん	①醤油 酒 ③煮干し ④醤油 ④醤油 みりん	③鶏がらスープ 醬油 塩 こしょう ④塩 こしょう	③鶏がらスープ 醬油 みりん ④酢 醬油 ④塩 こしょう	③酒 醬油 みりん ④酢 醬油 ④塩 こしょう	③酒 醬油 みりん ④酢 醬油 ④塩 こしょう	③酒 醬油 みりん ④酢 醬油 ④塩 こしょう	③酒 醬油 みりん ④酢 醬油 ④塩 こしょう	③酒 醬油 みりん ④酢 醬油 ④塩 こしょう
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 シウムたっぷりで骨や歯を丈夫に 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、沼で栽培される蓮 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。	きゅうりのパンは、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。 今日は、ゆでて、サラダにしました。	キムチは、韓国の辛い漬け物で 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。					
こんだて名 (はいぜん図)	8 ②MILK ④豚みそ ①麦ごはん ③寄せ鍋風 煮込み	9 ②MILK ④マカロニサラダ ①黒糖パン ③鶏肉とレンズ豆 のトマト煮	10 ②MILK ④アーモンドいりこ ①麦ごはん ③炒り豆腐	11 ②MILK ④オーロラフィッシュ ①小型コッペパン ③クラムチャウダー	12 ②MILK ④ホイコーロー ^{回鍋肉} ①麦ごはん ③スープ春雨					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 621 中 804	28.6 35.0	650 801	27.9 35.3	638 907	31.9 39.1	634 791	28.7 36.3	618 842	28.4 34.8
おもに体をつくる もどになるもの	1群 たんぱく質 2群 無機質	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 だいす ②ぎゅうにゅう	③とりにく とうふ たまご さつまあげ ②ぎゅうにゅう ④にぼし	③ベーコン あさり しろはなまめ ④たら みそ	②ぎゅうにゅう ④スキムミルク チーズ	③ベーコン とうふ ④ぶたにく あつあげ	②ぎゅうにゅう ④スキムミルク チーズ	③ベーコン とうふ ④ぶたにく あつあげ	③ベーコン とうふ ④ぶたにく あつあげ
おもに体のちょうし をどとのえるもの	3群 カロテン 4群 ビタミンC	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 にら	③にんじん パセリ ④ピーマン	③にんじん チンゲンサイ ④ピーマン	③にんじん チンゲンサイ ④ピーマン	③にんじん チンゲンサイ ④ピーマン
おもにエネルギーの もどになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	①こめ むぎ ③マロニー 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 ④あぶら ごま	①こめ むぎ ③さとう ④アーモンド ③あぶら ④ごま	①こがたコッペパン ③クラムチャウダー	①こめ むぎ ③さとう ④アーモンド ④あぶら ノンエッグマヨネーズ	①こがたコッペパン ③クラムチャウダー	①こめ むぎ ③はるさめ ④さとう	①こめ むぎ ③はるさめ ④さとう	①こめ むぎ ③はるさめ 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 ③どんなソース 塩 こしょう 醬油 ④デミグラスソース 鶏がらスープ ④塩	③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう 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白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④ケチャップ	③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④ケチャップ	③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④ケチャップ	③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④豆板酱 塩 醬油 酒 甜面醤	③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④豆板酱 塩 醬油 酒 甜面醤	③白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう ④豆板酱 塩 醬油 酒 甜面醤
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、鹿児島の郷土料理 で、豚肉とみそ、砂糖などの調味 料を混ぜて甘く仕上げたもの 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、食事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 で食べれているそうです。今日の ものに、豆乳と一緒に作っています。 豆乳は、大豆から作られた豆乳 で、にカリを加えて作ります。豆乳 からできているので、体をつくる もとになるたんぱく質がたくさん ふくまれています。豆乳は、財部 にある春田豆腐さんが作ってい ます。	豆腐は、大豆から作られた豆乳 で、にカリを加えて作ります。豆乳 からできているので、体をつくる もとになるたんぱく質がたくさん ふくまれています。豆乳は、財部 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、体の中の酸素を運ぶ働きがあり ます。成長期にとても大切な栄養 です。今日は、クリームスープに入 れました。	ほいこーるー ちゅうくく りょうう 回鍋肉は、中国の料理です。回 鍋肉は、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月の平均食塩相当量: 小学校(3・4年生対象時)2.2g 中学校2.9g

※都合により献立が変更になります。ご了承ください。



12月 献立予定表（後半）

曾於市学校給食センター

献立表は曾於市のホームページにも掲載しております。