

12月 献立表(こんだてひょう)



2025年12月発行

かわいいキャラクターで、みんなの笑顔を。 岬町教育委員会

かわいいキャラクターで、みんなの笑顔を。 岬町立学校給食センター

材料名(ざいりょう名)				日	材料名(ざいりょう名)				日	材料名(ざいりょう名)			
赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
1 (月)	牛乳 ご飯(小) カレーうどん ちくわのいそべ揚げ	牛乳 米 うどん 鶏肉 きざみ揚げ ちくわ 青のり	牛乳 米 カレールウ ※アレルゲンフリー 小松菜 人参 玉ねぎ 白ねぎ 小麦粉 米油	8 (月)	牛乳 ご飯 カレーライス フルーツ ヨーグルト	牛乳 米 豚肉 ヨーグルト 黄桃缶 パイン缶	牛乳 米 じゃがいも カレールウ ※アレルゲンフリー サラダ油 玉ねぎ 人参 デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ 塩、こしょう りんごピューレ	牛乳 パン ちゃんぽん 焼きぎょうざ 牛乳 パン(小)	牛乳 パン	牛乳 パン	牛乳 パン	牛乳 パン	牛乳 パン
2 (火)	牛乳 パン にらたまスープ 煮込みハンバーグ プロッコリー	牛乳 パン 卵 鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳 パン 白菜 玉ねぎ にら 人参 生姜 パン粉 片栗粉、砂糖 片栗粉、砂糖	9 (火)	牛乳 パン ちゃんぽん麺 豚肉 焼き蒲鉾 焼きぎょうざ 豚肉、豚脂 粒状大豆たんぱく 魚介エキス 小麦粉	牛乳 パン 人参 鶏ガラ 淡口しょうゆ 塩 コンソメ 玉ねぎ キャベツ みりん 生姜 豚肉、豚脂 ごま油 砂糖 小麦粉	牛乳 パン 人参 鶏ガラ 淡口しょうゆ みりん コンソメ 玉ねぎ 生姜 豚肉、豚脂 ごま油 砂糖 小麦粉	牛乳 パン(小)	牛乳 パン	牛乳 パン	牛乳 パン	牛乳 パン	牛乳 パン
3 (水)	牛乳 ご飯 小松菜のとろとろスープ さばのみぞ煮 せとうちレモンゼリー	牛乳 米 ベーコン 豆腐 さば 赤みそ 寒天 レモンゼリー	牛乳 米 片栗粉 小松菜 人参 玉ねぎ 生姜 鶏ガラ 砂糖 生姜 酒、みりん 濃口しょうゆ 砂糖 水飴 サラダ油 玉ねぎ 人参 青ピーマン にんにく トマト缶	10 (水)	牛乳 ご飯 京風白みそのみそ汁 白身魚のゆずあんかけ 牛乳 米 鶏肉 赤みそ 白みそ 木キ 片栗粉 米油 砂糖	牛乳 米 里芋 人参、大根 ごぼう ほうれん草 ゆず 塩、酒 みりん 濃口しょうゆ 削り節、昆布	牛乳 米 鶏肉 赤みそ 白みそ 木キ 片栗粉 米油 砂糖	牛乳 米 鶏肉 春雨 パン粉 片栗粉 砂糖	牛乳 米 玉ねぎ 人参 白菜 生姜 マカロニ シチュールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	牛乳 米 人参 鶏ガラ 淡口しょうゆ コンソメ 玉ねぎ 生姜 豚肉 春雨 パン粉 片栗粉 砂糖 人参 白菜 生姜 マカロニ シチュールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	牛乳 米 人参 鶏ガラ 淡口しょうゆ 塩	牛乳 米 人参 鶏ガラ 淡口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ 削り節、昆布	牛乳 米 人参 鶏ガラ 淡口しょうゆ コンソメ
4 (木)	牛乳 パン シーフードチャウダー チリコンカン	牛乳 パン あさり いか ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆 豚ミンチ	牛乳 パン 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく トマト缶 サラダ油 玉ねぎ 人参 青ピーマン にんにく トマト缶	11 (木)	牛乳 パン ミートボールスープ ペニネのクリーム煮 牛乳 米 豚肉 鶏肉 春雨 パン粉 片栗粉 砂糖 あさり マカロニ シチュールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	牛乳 パン 人参 玉ねぎ 白菜 生姜 マカロニ シチュールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	牛乳 パン 玉ねぎ 人参 白菜 生姜 マカロニ シチュールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	牛乳 パン 春雨 パン粉 片栗粉 砂糖 玉ねぎ 人参 白菜 生姜 マカロニ シチュールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	牛乳 パン 玉ねぎ 人参 白菜 生姜 マカロニ シチュールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	牛乳 パン 玉ねぎ 人参 白菜 生姜 マカロニ シチュールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	牛乳 パン 玉ねぎ 人参 白菜 生姜 マカロニ シチュールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	牛乳 パン 玉ねぎ 人参 白菜 生姜 マカロニ シチュールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	
5 (金)	牛乳 古代米ご飯 岬町産 ちゃんこ鍋 ツナとキャベツのツナ さっぱりサラダ	牛乳 米・古代米(岬町産) 鶏肉 豚肉 豆腐 パン粉 片栗粉 砂糖 じやがいも 白菜 砂糖 キャベツ、人参 エッグケア 小松菜、レモン	牛乳 米 鶏肉 豚肉 豆腐 パン粉 片栗粉 生姜 じやがいも 白菜 砂糖 キャベツ、人参 エッグケア 小松菜、レモン	12 (金)	牛乳 ご飯 具だくさん ごぼうのしぐれ煮 のりの佃煮 牛乳 米 豆腐 みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 のり 牛乳 米 人参、大根 もやし 白菜、青ねぎ ごぼう 生姜 サラダ油 牛乳 米 人参、大根 削り節、昆布 もやし 白菜、青ねぎ ごぼう 生姜 サラダ油 牛乳 米 人参、大根 削り節、昆布 白菜、青ねぎ 酒、みりん 濃口しょうゆ みりん、削り節	牛乳 米 人参、大根 もやし 白菜、青ねぎ ごぼう 生姜 サラダ油 牛乳 米 人参、大根 削り節、昆布 もやし 白菜、青ねぎ ごぼう 生姜 サラダ油 牛乳 米 人参、大根 削り節、昆布 白菜、青ねぎ 酒、みりん 濃口しょうゆ みりん、削り節	牛乳 米 人参、大根 もやし 白菜、青ねぎ ごぼう 生姜 サラダ油 牛乳 米 人参、大根 削り節、昆布 もやし 白菜、青ねギ ごぼう 生姜 サラダ油 牛乳 米 人参、大根 削り節、昆布 白菜、青ねギ 酒、みりん 濃口しょうゆ みりん、削り節	牛乳 米 人参、大根 もやし 白菜、青ねギ ごぼう 生姜 サラダ油 牛乳 米 人参、大根 削り節、昆布 もやし 白菜、青ねギ ごぼう 生姜 サラダ油 牛乳 米 人参、大根 削り節、昆布 白菜、青ねギ 酒、みりん 濃口しょうゆ みりん、削り節	牛乳 米 人参、大根 もやし 白菜、青ねギ ごぼう 生姜 サラダ油 牛乳 米 人参、大根 削り節、昆布 もやし 白菜、青ねギ ごぼう 生姜 サラダ油 牛乳 米 人参、大根 削り節、昆布 白菜、青ねギ 酒、みりん 濃口しょうゆ みりん、削り節	牛乳 米 人参、大根 もやし 白菜、青ねギ ごぼう 生姜 サラダ油 牛乳 米 人参、大根 削り節、昆布 もやし 白菜、青ねギ ごぼう 生姜 サラダ油 牛乳 米 人参、大根 削り節、昆布 白菜、青ねギ 酒、みりん 濃口しょうゆ みりん、削り節	牛乳 米 人参、大根 もやし 白菜、青ねギ ごぼう 生姜 サラダ油 牛乳 米 人参、大根 削り節、昆布 もやし 白菜、青ねギ ごぼう 生姜 サラダ油 牛乳 米 人参、大根 削り節、昆布 白菜、青ねギ 酒、みりん 濃口しょうゆ みりん、削り節		
小学生	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%6)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(UgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上		
月平均栄養量	613	16	30	2	302	69	3	204	0.6	0.5	23	4.4	

日	こんだてめい 献立名	材料名(さいりょうな)				日	こんだてめい 献立名	材料名(さいりょうな)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
15 (月)	牛乳	牛乳				23 (火)	牛乳	牛乳			
	ご飯	米					パン	パン			
	はるさめ入り コンソメスープ	ベーコン	春雨	白菜 コーン 玉ねぎ、人参 しいたけ、生姜 コンソメ	鶏ガラ 塩、こしょう 淡口しょうゆ		クリーム シチュー	鶏肉	じゃがいも サラダ油 シチュー	人参 玉ねぎ ほうれん草	※アルゲンフリー
	ビビンバ	豚肉 白ごま	サラダ油 ごま油	生姜、人参 もやし 小松菜 白菜キムチ	濃口しょうゆ トウバンジャン コンソメ		切り干し大根の カラフルサラダ (マヨ)	ツナ	エッグケア ※頭なし、和えています	切り干し大根 きゅうり 人参 コーン	塩、こしょう
16 (火)	牛乳	牛乳					さむ ま ふゆ げんき す 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！				
	パン	パン					さむ ま ふゆ げんき す 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！				
	沢煮椀	豚肉		大根 ごぼう、人参 ほうれん草	削り節、昆布 淡口しょうゆ みりん、塩		さむ ま ふゆ げんき す 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！				
	アジフライ	アジ	小麦粉、パン粉、米油		塩、こしょう		さむ ま ふゆ げんき す 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！				
17 (水)	タルタルソース				タルタルソース ※卵なし、別付け		風邪予防にとりたい栄養素と食べ物				
	牛乳	牛乳					風邪予防にとりたい栄養素と食べ物				
	ご飯	米					丈夫な体をつくる				
	みそ汁	わかめ 赤みそ 白みそ		人参、玉ねぎ 白菜、大根 えのき	削り節、昆布		たんぱく質				
18 (木)	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ 三度豆	こんにゃく 削り節、昆布 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、酒		強い抗酸化作用で体を守る				
	牛乳	牛乳					ビタミンA				
	パン	パン					ビタミンC				
	マカロニ ミネストローネ	ベーコン	マカロニ サラダ油	キャベツ、人参 玉ねぎ、セロリ パセリ、トマト缶 生姜	コンソメ、鶏ガラ 塩、こしょう ケチャップ ウスターソース		ビタミンE				
19 (金)	タンドリー チキン	鶏肉 ヨーグルト	サラダ油	にんにく	塩、こしょう ケチャップ カレー粉		もうすぐ冬休み！				
	マーガリン	マーガリン					もうすぐ冬休み！				
	牛乳	牛乳					今年の冬至は 12月22日				
	ご飯	米					「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！				
22 (月)	マーボー豆腐 中華サラダ	豚ミンチ ハム	サラダ油 春雨 砂糖 サラダ油	玉ねぎ にら 人参、生姜 キャベツ きゅうり もやし	トウバンジャン 濃口しょうゆ 鶏ガラ 濃口しょうゆ 酢		おはようGO!				
	牛乳	牛乳					おはようGO!				
	ご飯	米					年越しそば				
	里芋とわかめの みそ汁	わかめ 赤みそ 白みそ	里芋	玉ねぎ 人参 白菜、大根	削り節、昆布		年越しそば				
	とんかつ	豚肉	小麦粉 パン粉、米油		塩、こしょう		ねんまつねんし ぎょうじじょく 年末年始の行事食には、 新年への願いがこめられています。				
	キャベツ			キャベツ			ねんまつねんし ぎょうじじょく 年末年始の行事食には、 新年への願いがこめられています。				
	とんかつソース				とんかつソース		ねんまつねんし ぎょうじじょく 年末年始の行事食には、 新年への願いがこめられています。				