# 令和7年
# 12月 の予定献立表

| 食品群 | 体内でのはたらき |
|---|---|
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる |
| 緑の食品 | 体の調子をととのえる |


宮古島市上野学校給食共同調理場
TEL: 76-6245
FAX: 76-6299


| 学校給食の栄養基準量 | | C=ｴﾈﾙｷﾞｰ | P=ﾀﾝﾊﾟｸ質 | F=脂質 |
|---|---|---|---|---|
| | 小学校 | 650 | 27.6 | 18 |
| | 中学校 | 830 | 35.2 | 23 |

| | 1(月) | 2(火) | 3(水) | 4(木) | 5(金) |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | さばのゆずみそ焼き<br>パパイヤチャンプルー<br>麦ごはん<br>あさりのみそ汁<br>牛乳 | りんご<br>ビビンバ<br>冬瓜ともずくのスープ<br>牛乳 | きゃべつ入り平つくね<br>オレンジ<br>白菜の塩昆布和え<br>山菜おこわ<br>玉ねぎのみそ汁<br>牛乳 | 魚の生姜焼き<br>野菜のりチーズ和え<br>麦ごはん<br>呉汁<br>牛乳 | 鶏のハニーマスタード焼き<br>オレンジ<br>ツナサラダ<br>なかよしパン<br>かぼちゃスープ<br>牛乳 |
| あか | 牛乳,あさり,わかめ,白みそ,赤みそ,さば,とうふ<br>ぶた肉,たまご,糸けずり | 牛乳,牛肉,卵,もずく,オーシャンキングほぐし身 | 牛乳,とうふ,赤みそ,白みそ,塩昆布,チリメン<br>糸けずり | 牛乳,大豆,あぶらあげ,白みそ,しいら,ツナ<br>チーズ,ノリ | 牛乳,とり肉,白花豆・白いんげん豆ペースト<br>大豆,ツナ |
| き | 米,麦,三温糖,サラダ油 | 米,麦,ごま油,三温糖,でん粉,白ごま | 米,もち米,麦,くり,三温糖,白ごま | 米,麦,じゃがいも,三温糖,ごま油 | パン,バター,小麦粉,はちみつ,三温糖,白ごま |
| みどり | とうがん,葉ねぎ,おろししょうが,ゆず,パパイヤ<br>にんじん,キャベツ | 玉ねぎ,にんじん,木くらげ,しらたき,しょうが,にんにく,<br>白菜キムチ,小松菜,きゅうり,とうがん,長ねぎ,りんご | 水煮山菜,にんじん,しょうが,たまねぎ,こまつな<br>はくさい,きゅうり,オレンジ | にんじん,こんにゃく,葉ねぎ,しょうが,キャベツ<br>ほうれん草 | かぼちゃ,たまねぎ,しめじ,シークヮーサー果汁<br>パパイヤ,にんじん,きゅうり,コーン,オレンジ |

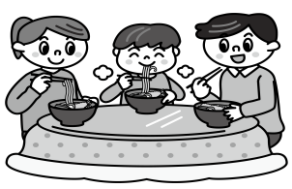
| | 8(月) | 9(火) | 10(水) | 11(木) | 12(金) |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | オレンジ<br>チーズ入り卵焼き<br>チキンピラフ<br>ジュリエンヌスープ<br>牛乳 | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>切干大根のごま酢和え<br>麦ごはん<br>芋もちだんご汁<br>牛乳 | さつまパイ<br>みそラーメン<br>鶏肉のカシューナッツ炒め<br>牛乳 | りんご<br>タコライス<br>卵スープ<br>牛乳 | 焼売<br>中華和え<br>麦ごはん<br>マーボー大根<br>牛乳 |
| あか | 牛乳,とり肉,ベーコン,たまご,とうふ,チーズ | 牛乳,さけ,白みそ,ツナ | 牛乳,ぶた肉,なると,赤みそ,とり肉,カシューナッツ | 牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,レバー<br>大豆,チーズ,たまご | 牛乳,とうふ,豚肉,レバー,大豆,赤みそ<br>とりひき肉,,オーシャンキングほぐし身 |
| き | 米,麦,オリーブ油,サラダ油 | 米,麦,じゃがいも,白玉粉,三温糖,バター<br>ごま油,白ごま | 中華めん,白ごま,ごま油,さつまパイ<br>サラダ油,三温糖,でん粉 | 米,麦,サラダ油 | 米,麦,三温糖,ごま油,でん粉,ラード,白ごま |
| みどり | ミックスベジタブル,たまねぎ,にんにく,キャベツ<br>にんじん,えのきたけ,こまつな,オレンジ | だいこん,ごぼう,しいたけ,葉ねぎ,たまねぎ,しめじ<br>にんじん,にんにく,切干大根,きゅうり,キャベツ | 長ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん<br>たまねぎ,こまつな,たけのこ | にんじん,たまねぎ,木くらげ,にんにく,トマト缶<br>キャベツ,とうがん,こまつな,コーン,りんご | だいこん,木くらげ,にんじん,たまねぎ,しょうが<br>にんにく,きゅうり,パパイヤ,コーン |

| | 15(月) | 16(火) | 17(水) | 18(木) | 19(金) |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | じゃがいものそぼろ煮<br>オレンジ<br>ふりかけ<br>麦ごはん<br>季節野菜の豆乳みそ汁<br>牛乳 | りんご<br>ナムル<br>キムチ炒飯<br>参鶏湯風スープ<br>牛乳 | グラタン<br>ひじきと枝豆サラダ<br>黒糖パン<br>ポトフ<br>牛乳 | しいらのマヨ焼き<br>みかん<br>パルダマのピーナッツ和え<br>麦ごはん<br>大根ンブシー<br>牛乳 | 紅いもケーキ<br>きのこカレー<br>シーザーサラダ<br>牛乳 |
| あか | 牛乳,赤みそ,白みそ,豆乳,とりひき肉,あつあげ<br>糸けずり,チリメン,青のり | 牛乳,ぶた肉,かまぼこ,とり肉,わかめ | 牛乳,とり肉,チーズ,ひじき,ツナ | 牛乳,ぶた肉,あつあげ,しいら,白みそ<br>ピーナッツバター | 牛乳,とり肉,とりレバー,たまご |
| き | 米,麦,じゃがいも,サラダ油,三温糖,でん粉<br>アーモンド,白ごま | 米,麦,サラダ油,ごま油,押し麦,三温糖,白ごま | 黒糖パン,じゃがいも,マカロニ,バター<br>パン粉,三温糖 | 米,麦,サラダ油,三温糖,白ごま<br>たまごなしマヨネーズ | 米,麦,じゃがいも,サラダ油,アーモンド,<br>紅芋,バター,グラニュー糖,小麦粉,くり |
| みどり | だいこん,ごぼう,にんじん,しめじ,ほうれん草<br>たまねぎ,さやいんげん,オレンジ | にんじん,玉ねぎ,白菜キムチ,木くらげ,にんにく,とう<br>がん,にら,長ねぎ,しょうが,パパイヤ,きゅうり,りんご | 白菜,にんじん,しめじ,ブロッコリー,マッシュルーム,玉<br>ねぎ,ミックスベジタブル,あお豆,キャベツ,しょうが | だいこん,にんじん,さやいんげん,こんにゃく<br>ハンダマ,きゅうり,コーン,にんにく,みかん | 玉ねぎ,にんじん,えのき,しめじ,エリンギ,まいたけ<br>にんにく,リンゴピューレ,キャベツ,きゅうり,コーン |

| | 22(月) 冬至献立 | 23(火) | 24(水) | 25(木) |
|---|---|---|---|---|
| こんだて | 魚天ぷら<br>みかん<br>大根のうっちん漬け<br>冬至ジューシーゆしどうふ汁<br>牛乳 | 千草焼き<br>オレンジ<br>白菜のおかか和え<br>麦ごはん<br>宮古豚と大根のみそ煮<br>牛乳 | きびなごのチリソースがけ<br>家常豆腐<br>麦ごはん<br>青菜のスープ<br>牛乳 | お楽しみデザート<br>イタリアンサラダ<br>クリームスパゲティ<br>だいこんスープ<br>牛乳 |
| あか | 牛乳,ぶた肉,昆布,かまぼこ,ゆしどうふ<br>アーサ,しいら,たまご | 牛乳,ぶた肉,あつあげ,赤みそ,たまご,とり肉<br>糸けずり | 牛乳,わかめ,きびなご,あつあげ,ぶた肉,赤みそ | 牛乳,とり肉,ベーコン,レッドキドニー,白いんげん豆<br>ひよこ豆,チーズ |
| き | 米,麦,田芋,サラダ油,小麦粉,グラニュー糖 | 米,麦,サラダ油,三温糖,白ごま | 米,麦,ごま油,小麦粉,でん粉,サラダ油,三温糖 | スパゲッティ,サラダ油,バター,三温糖,オリーブ油,<br>チョコケーキ |
| みどり | にんじん,葉ねぎ,おろししょうが,だいこん,みかん | 大根,にんじん,葉ねぎ,こんにゃく,しょうが,しいたけ<br>ほうれん草,たまねぎ,小松菜,白菜,オレンジ | チンゲンサイ,はくさい,にんにく,たまねぎ,にんじん,<br>ピーマン,木くらげ,しょうが | たまねぎ,えのき,こまつな,だいこん,にんじん<br>コーン,ブロッコリー,きゅうり |

こんだて

もうすぐ冬休みがはじまります。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが学校があるときと同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、冬休み中には、年末年始の行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族で食卓を囲み、行事食を味わいながら楽しいひとときをお過ごしください。



**※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。**
**※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。**