

令和7年12月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り ょ う			家庭で とりたい食品 しよくひん	え い よ う か	
			(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 (月)	パン	チリコンカン パンにはさんで食べよう マカロニスープ・コーヒー牛乳の素	とりにく・だいず ベーコン	たまねぎ・にんじん・にんにく たまねぎ・キャベツ・にんじん とうもろこし・パセリ	パン(こめぎこ・こめこ) さとう マカロニ・じゃがいも コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎょかいりい	611 23.4	765 29.0
2 (火)	麦ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き・チーズ 郷土料理:北海道 おじゃがもち汁・昆布佃煮	さけ・みそ チーズ かまぼこ・とうふ・あぶらあげ こんぶ	にんじん・キャベツ・たまねぎ しょうが・とうもろこし だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・おぎ・あぶら・さとう・ごま じゃがいも・でんぶん・さとう	くだもの	639 25.8	754 29.8
3 (水)	麦ごはん	すきやき しそひじき和え・豆乳だいふく	ぎゅうにく・なまあげ しそひじき	にんじん・たまねぎ・はくさい しろねぎ・えのきたけ・ほうれんそう こまつな・キャベツ	こめ・おぎ こんにやく・ふ・あぶら・さとう さとう・とうにゅうだいふく	種実 (ごま・アーモンド など)	657 23.0	776 27.1
4 (木)	減量わかめごはん	けんちょう 郷土料理:山口県 ぎょうつけ・いとこ煮	わかめ 豆腐・あぶらあげ さかなすりみ あずき	だいこん・にんじん・ほししいたけ ねぎ たまねぎ	こめ・さといも・あぶら・さとう でんぶん・パンこ・あぶら しらたまもち・さとう	やさい	678 23.2	868 29.1
5 (金)	パン	鶏肉のアップルソースかけ・ブロッコリーの塩ゆで かぶのポタージュ	とりにく ベーコン・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	にんにく・りんご・ブロッコリー かぶ・たまねぎ・にんじん	パン(こめぎこ・こめこ)・さとう じゃがいも	かいそうりい	637 27.1	810 33.7
8 (月)	小パン	ツナスパゲッティ ささみサラダ・みかん	ぶたにく ツナ(まぐろあぶらづけ) とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト パセリ・にんにく もやし・キャベツ・こまつな みかん	パン(こめぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう・ごま	まめるい	623 27.1	774 32.9
9 (火)	麦ごはん	ヤンニョムチキン・ナムル トックスープ 世界の料理:韓国	とりにく とうふ・たまご・わかめ	しろねぎ・にんにく もやし・にんじん たまねぎ・だいこん・にら	こめ・おぎ・でんぶん・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら トック(こめこ)・ごまあぶら・でんぶん	にゅうせいひん	671 27.5	811 32.6
10 (水)	麦ごはん	おでん風煮 はくさい 白菜のおかか和え・アーモンド	とりにく・うずらたまご がんもどき・ちくわ かつおぶし	だいこん・にんじん はくさい・ほうれんそう・にんじん	こめ・おぎ さといも・こんにやく・さとう さとう・アーモンド	くだもの	636 23.9	752 27.7
11 (木)	麦ごはん	いわしのかば焼き・ゆかり和え ぶたじろ 豚汁	いわし ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	キャベツ・きゅうり・あかしそ だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・おぎ・さとう・でんぶん さつまいも・こんにやく	種実 (ごま・アーモンド など)	653 23.7	761 26.4
12 (金)	パン	さつまいものシチュー ツナサラダ・りんごジャム	とりにく・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ツナ(まぐろみず)に	しめじ・にんじん・たまねぎ・こまつな にんじん・もやし・キャベツ	パン(こめぎこ・こめこ) さつまいも・あぶら ごまあぶら・さとう・ごま りんごジャム	かいそうりい	660 25.5	838 31.5
15 (月)	パン	ポークビーンズ ほうれんそうの卵とじ・キャラメルジャム	ぶたにく・だいず たまご・ウインナー(とりにく)	にんじん・たまねぎ・パセリ ほうれんそう・たまねぎ	パン(こめぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう あぶら・さとう・キャラメルジャム	ぎょかいりい	672 28.1	841 34.6
16 (火)	麦ごはん	さばのみぞれ煮・甘酢和え なめこの味噌汁	さば なまあげ・みそ・わかめ	だいこん キャベツ・にんじん・もやし なめこ・にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・おぎ・さとう・でんぶん じゃがいも	にゅうせいひん	640 25.7	792 31.7
17 (水)	減量麦ごはん	カレーうどん・味付けのり あじの天ぷら・青じそドレッシングサラダ	とりにく・かまぼこ のり あじ・チキンハム	だいこん・はくさい・にんじん・ねぎ キャベツ・きゅうり	こめ・おぎ・うどん こむぎこ・あぶら	まめるい	678 26.2	820 31.1
18 (木)	麦ごはん	ピリ辛小松菜丼(具) たまご 卵スープ・みかん	とりにく たまご・とうふ	こまつな・にんじん・たまねぎ・しめじ にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ねぎ みかん	こめ・おぎ・ごまあぶら・ごま・さとう でんぶん でんぶん	いもりい	615 22.7	735 26.7
19 (金)	パン	にくだんご 肉団子のスープ煮 とうにゅう ジャーマンボテ・豆乳プリン	ミートボール(とりにく・ ぶたにく)・とうふ ウインナー(とりにく)	はくさい・たまねぎ・にんじん こまつな たまねぎ	パン(こめぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら とうにゅうプリン	きのこ	631 23.6	782 29.1
22 (月)	小パン	てや 照り焼きハンバーグ・フレンチサラダ 野菜のスープ・セレクトデザート(①チョコケーキ②いちごケーキ)	とりにく ベーコン	たまねぎ・りんご キャベツ・きゅうり・ブロッコリー にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ	パン(こめぎこ・こめこ)・パンこ オリーブあぶら・さとう じゃがいも・ケーキ	まめるい	①653 ②647 ①23.8 ②24.4	①817 ②811 ①29.4 ②30.0
23 (火)	麦ごはん	たらゆずきち風味・磯香和え かぼちゃの味噌汁 冬至献立	たら・のり とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ゆずきち ほうれんそう・もやし・にんじん かぼちゃ・だいこん・にんじん ねぎ	こめ・おぎ・でんぶん・さとう あぶら	いもりい	627 23.1	755 27.0
24 (水)	麦ごはん	ハヤシライス だいこん 大根サラダ・小魚と大豆	ぶたにく・しろいんげんまめ ツナ(まぐろみず)に かたくちいわし・だいず	にんじん・たまねぎ・エリンギ にんにく・グリーンピース だいこん・にんじん・きゅうり	こめ・おぎ じゃがいも・あぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ	くだもの	661 24.0	796 28.1

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!



※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。
※都合により献立が変更になることがあります。

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、かぜや胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが大切です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

強い抗酸化作用で体を守る

丈夫な体をつくる

たんぱく質



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



◎ 物価高騰による食材費への影響を緩和するため、国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。