



令和7年12月学校給食献立表

※都合により献立が変更になることがあります。

周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品 しょうひん	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のえる からだ ちょうし	おもにエネルギーになる		エネルギー g kcal たんぱく質	エネルギー g kcal たんぱく質
1 (月)		花野菜のポトフ えびカツ・ミルメークコーヒー	ウインナー えびカツ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・にんにく カリフラワー・はなっこりー・ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも	くだもの	698 26.5	866 31.7
2 (火)		おでん 鶏と高菜のおからそぼろ・黒糖ビーンズ	がんもどき・うずらたまご なまあげ・ちくわ とり・く・おから だいず	だいこん・にんじん にんじん・しょうが ねぎ・たかなづけ	こめ・おぎ・こんにやく さといも・さとう さとう・こくとう	やさい	657 26.5	776 30.4
3 (水)		かぶのクリーム煮 マカロニナポリタン・チョコスプレッド	とり・く・ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	かぶ・はくさい・にんじん・たまねぎ とうもろこし・グリーンピース たまねぎ・にんじん マッシュルーム・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら マカロニ・オリーブあぶら チョコスプレッド	たまご	772 26.8	937 31.8
4 (木)		チキンチキンれんこん 里芋のみそ汁・みかん	とり・く どうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	れんこん・えだまめ はくさい・にんじん・ねぎ みかん	こめ・おぎ・あぶら さとう・でんぶん さといも	さかな	675 24.5	798 28.1
5 (金)		チキンカレー 冬のフルーツポンチ	とり・く	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース みかん・りんご	こめ・おぎ じゃがいも・あぶら みかんゼリー りんごゼリー	まめせいひん	685 18.9	813 21.5
8 (月)		チリコンカン 白菜と肉だんごのスープ	ぶたにく・だいず ミートボール・とうふ	たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ はくさい・にんじん もやし・にら	パン(こむぎこ・こめこ) オリーブあぶら・さとう・でんぶん はるさめ	くだもの	619 29.4	746 34.5
9 (火)		＜がぶっ！と食べよう山口の日＞ とりたまひじき丼の具 みそ汁・みかん	とり・く・たまご ひじき とうふ・みそ	にんじん・ねぎ・しょうが にんじん・だいこん・ねぎ みかん	こめ・おぎ さとう・あぶら さつまいも・こんにやく	きのこ類	599 19.1	704 21.8
10 (水)		ペペロンチーノ はなっこりんサラダ・チーズ	ベーコン まぐろあぶらづけ・チーズ	たまねぎ・にんじん・エリンギ こまつな・にんにく はなっこりー・りんご だいこん	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら あぶら・さとう	たまご	653 24.2	790 28.4
11 (木)		＜秋田県の郷土料理＞ だまこ鍋風煮込み 豚肉の生姜焼き	とり・く・あぶらあげ とうふ ぶたにく	しめじ・ごぼう・だいこん・はくさい にんじん・ねぎ・しょうが・にんにく たまねぎ・もやし・にんじん ピーマン・しょうが	こめ・おぎ・だまこもち あぶら・さとう・でんぶん	いも	650 25.2	773 29.2
12 (金)		わふう 和風おろしハンバーグ・ブロッコリーの塩ゆで 小松菜のトロトロスープ	ハンバーグ とうふ・たまご	だいこん・ブロッコリー たまねぎ・にんじん こまつな	こめ・おぎ・さとう でんぶん ながいも・でんぶん	かいそう	606 24.6	733 29.3
15 (月)		＜イタリア料理＞ チキンカチャトーラ ニョッキのスープ・豆乳プリンタルト	とり・く いんげんまめ ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・トマト たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら オリーブあぶら・さとう ニョッキ とうにゅうプリンタルト	にゅうせいひん	771 30.1	906 35.3
16 (火)		さけの塩焼き・しそひじき和え ポテトン汁	さけ・しそひじき ぶたにく・あぶらあげ みそ	もやし・キャベツ きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが	こめ・おぎ・さとう さつまいも・じゃがいも こんにやく	たまご	626 27.7	748 32.4
17 (水)		小チーズパン ＜クリスマス献立＞ 鶏肉の赤ワイン煮・星型ポテト(2コ) スコッチブロス・クリスマスセレクトケーキ	チーズ・とり・く ベーコン・ひよこめ	たまねぎ・しめじ・にんじん さやいんげん・にんにく にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリー・さやいんげん	パン(こむぎこ・こめこ)・ポテト あぶら・さとう・でんぶん むぎ・オリーブあぶら クリスマスケーキ	さかな	606 24.6	748 29.9
18 (木)		いかとブロッコリーのマヨ炒め 水餃子スープ	いかフリッター すいぎょうざ・とうふ	ブロッコリー にんじん・はくさい・もやし エリンギ・にら	こめ・おぎ・あぶら さとう・マヨネーズ ごまあぶら・ごま	かいそう	646 21.6	768 24.8
19 (金)		＜冬至献立＞ いわし生煮・かぼちゃのそぼろ煮 えび団子汁	いわししょうがに とり・く えびだんご	かぼちゃ たまねぎ・にんじん・えのきたけ こまつな・ほししいたけ	こめ・おぎ・さとう	まめせいひん	627 25.4	752 29.6
22 (月)		ニョッキボロネーゼ 海藻サラダ	ぶたにく かいそう まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム トマト・グリーンピース・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう おじゃがもち・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう	しゅじつ 種実(ごま アーモンドなど)	627 24.8	754 29.2
23 (火)		減量わかめ麦ごはん ＜年越し献立＞ 年越しうどん たまごやき 卵焼き・ごま和え	わかめ ぎゅうにゅう・あぶらあげ たまごやき	たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう もやし・にんじん	こめ・おぎ・うどん・さとう ごま・さとう	くだもの	688 27.9	802 31.4
24 (水)		＜スペイン料理＞ ツナのカレーソテー ソパ・デ・アホ オレンジ	まぐろあぶらづけ だいず ベーコン・たまご	たまねぎ・にんじん とうもろこし たまねぎ・にんじん・にんにく ほうれんそう・オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ) アーモンド・あぶら・さとう パンこ・オリーブあぶら	いもるい	657 26.9	789 31.7

リクエスト給食 結果発表！

ごはん・パン部門

1位 揚げパン
2位 カレーライス
3位 わかめごはん

おかず部門

1位 フルーツポンチ
2位 チキンチキンごぼう
3位 うどん

卒業を迎える小学校6年生と中学校3年生にもう一度食べたい給食メニューを聞きました。これらのメニューは3学期の給食に出します。お楽しみに！！

12月17日のクリスマス献立の日のデザートはセレクトになっています。
①チョコケーキ ②ペコちゃんクリスマスケーキのどちらかを事前に自分で選んだ方を食べてください。

1

チョコケーキ



76kcal/0.8g

2

ペコちゃん
クリスマスケーキ



110kcal/2.4g



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。

昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)

