



令和7年12月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名		主 な 材 料			栄養価		家庭でとり たい食品
			赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小	中	
						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	麦ごはん	けんちょう 山口県の郷土料理 ひらてん あまからいた に 平天の甘辛炒め煮 みかん 《地場産給食の日》	とうふ・とりにく・あぶらあげ ひらてん	だいこん・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・にんじん・さやいんげん・みかん	こめ・むぎ・さといも・こんにゃく・さとう・あぶら こんにゃく・さとう・でんぷん・あぶら	634 23.0	762 27.3	かいそう
2 火	小パン	スパゲッティミートソース オムレツ ツナと大根のサラダ	ぶたにく・だいず たまご・まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく だいこん・きゅうり	パン(こむぎこ・こめこ)・スパゲッティ・オリーブあぶら さとう・でんぷん・あぶら・ノンエッグマヨネーズ	668 30.9	835 37.5	くだもの
3 水	麦ごはん	カレーポテトコロッケ 野菜の塩昆布和え 石狩汁 《北海道の料理》	ぶたにく・しおこんぶ さけ・とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・とうもろこし・にんじん・キャベツ・きゅうり だいこん・はくさい・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・じゃがいも・パンこ・でんぷん・さとう・あぶら	669 25.3	831 30.3	雑穀 (ごま、アーモンドなど)
4 木	パン	ミートボールと大豆のトマトソース煮 海藻サラダ チーズ	とりにく・ぶたにく・だいず・ベーコン かいそう・チーズ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・きゅうり・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・でんぷん・じゃがいも・さとう・オリーブあぶら	702 28.9	842 34.4	こざかな
5 金	麦ごはん	大根のみそ煮 ほうれん草とキャベツのごま和え のり佃煮	ぶたにく・ひらてん・なまあげ・みそ のりつくだに	だいこん・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・キャベツ・もやし	こめ・むぎ・こんにゃく・さとう ごま・さとう	623 26.7	759 32.7	きのこ
8 月	麦ごはん	そぼろ煮 しらす干しと小松菜のソテー 納豆	とりにく・ひらてん・なまあげ しらすばし・チキンハム・なっとう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース こまつな・キャベツ・とうもろこし	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・でんぷん・あぶら	671 27.7	813 32.8	かいそう
9 火	パン	かぼちゃポタージュ ウインナーとコーンのソテー いちごジャム	ベーコン・ぎゅうにゅう チキンウインナー	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら・いちごジャム	706 25.0	853 29.9	豆・ 豆製品
10 水	麦ごはん	高野豆腐の含め煮 (中学)玉子焼 ごま酢和え ひじきふりかけ	こおりどうふ・とりにく・ちくわ・(中学)たまご ひじき・かつおぶし	にんじん・さやいんげん キャベツ・もやし・にんじん・あかしそ	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・あぶら・(中学)でんぷん	643 25.2	850 35.4	やさい
11 木	パン	鶏肉のアーモンドソース煮 《スペインの料理》 ソパ・デ・アホ オレンジ	とりにく たまご・ベーコン	たまねぎ・パセリ たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく・オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ)・アーモンド・オリーブあぶら パンこ・オリーブあぶら	641 27.9	775 33.5	いも
12 金	麦ごはん	大豆とごぼう入りミンチカツ じゃこサラダ すまし汁	とりにく・ぶたにく・だいず・しらすばし とうふ・あぶらあげ・わかめ	ごぼう・たまねぎ・キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・パンこ・でんぷん・さとう・あぶら	627 22.2	790 27.2	緑黄色 野菜
15 月	麦ごはん	豚丼の具 ふゆやさい 冬野菜のみそ汁 小魚アーモンド	ぶたにく とうふ・あぶらあげ・みそ・かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・ごぼう・さやいんげん だいこん・はくさい・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・こんにゃく・ふ・さとう じゃがいも・アーモンド	607 24.3	736 29.0	くだもの
16 火	パン	ハンバーグのケチャップソースかけ ごまマヨサラダ かぶのスープ	とりにく・ぶたにく とりにく	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん かぶ・たまねぎ・にんじん・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん・ごま・ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	655 27.6	786 32.6	かいそう
17 水	麦ごはん	いわしの生姜煮 五目ひじき 親子煮	いわし・ひじき・だいず・しらすばし たまご・とりにく・ちくわ	しょうが・れんこん・にんじん・さやいんげん たまねぎ・にんじん・グリーンピース	こめ・むぎ・でんぷん・さとう・ごまあぶら じゃがいも・さとう・あぶら	705 28.5	866 34.5	やさい
18 木	小パン	ささみカツ フレンチサラダ 《クリスマス献立》 コンソメスープ クリスマスの米粉のカップケーキ	とりにく チキンハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・いちご	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・こめこ・でんぷん・あぶら・さとう じゃがいも・カップケーキ	617 24.7	755 30.5	こざかな
19 金	麦ごはん	マーボー大根 キャベツのじゃこ炒め ヨーグルト	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ しらすばし・ベーコン・ヨーグルト	だいこん・にんじん・ねぎ・にんにく・ほししいたけ キャベツ・とうもろこし	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごまあぶら あぶら	663 27.1	799 32.4	いも
22 月	麦ごはん	ししゃもフライ(2個) 野菜のゆずきち和え かぼちゃのみそ汁 《冬至献立》	ししゃも とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	ほうれんそう・キャベツ・ゆずぎち・もやし・にんじん かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・パンこ・でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう	658 22.4	770 25.6	きのこ
23 火	パン	さつまいもと白菜のミートボールシチュー ハムサラダ アーモンド 《地場産給食の日》	とりにく・ぶたにく・ぎゅうにゅう チキンハム	はくさい・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり	パン(こむぎこ・こめこ)・さつまいも・パンこ・でんぷん・あぶら ノンエッグマヨネーズ・アーモンド	697 26.4	833 31.4	緑黄色 野菜
24 水	麦ごはん	チキンカレー ひじきとツナのソテー (中学)小魚	とりにく ひじき・まぐろあぶらづけ・(中学)かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・しょうが キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら あぶら	668 23.3	836 30.3	豆・ 豆製品

〇寒さに負けない食事をしよう！

もうすぐ冬休みです。体調をくずさないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動

と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を
つけよう

の (飲) み物は甘くない
ものを選ぼう

し っかり手を洗って
から食事をしよう

い ち (1) 日3食、
規則正しく食べよう

ふ ゆ (冬) が旬の
食べ物をとろう

ゆ っくりよくかんで
食べよう

や さい (野菜) を
たっぷり食べよう

す すんで、おうちの人の
お手伝いをしよう

み んで食卓を囲む
機会をつくろう

を (お) やつは時間と量
を決めてとろう

★早寝・早起きを心がける

★適度に体を動かす

追加！

丈夫な体をつくる

たんぱく質を摂取しましょう！

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

※献立は都合により、変更となることがあります。

◇12月22日(月)…冬至献立

今年は、12月22日が冬至です。冬至は、北半球では、1年で一番昼の時間が短い日で、

この日を境に昼間の時間が長くなります。昔から、この日には、「ゆず湯」に入る習慣があります。

また、かぼちゃを食べって無病息災を祈るところが多いようです。

◇12月1日(月)と23日(火)…地場産給食の日

・周南市や山口県で作られた食材をいつもよりたくさん使う予定です。

・23日(火)は、周南市内産のさつまいもを使用する予定です。

手洗いは感染症予防の基本です！

食事の前にはきちんと手を洗いましょう！

手洗いのポイント

せっけんをつけ、
こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は
念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
拭き取りましょう。

◎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。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。

ご希望の方は学校にお申し出ください。

◎魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。

◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。