令和8年 12月 献立予定表

周南市立栗屋学校給食センター

日・曜日	献立名	主な材料 (赤) 主に体をつくる	主な材料 (緑) 主に体の調子をととのえる	主な材料 (黄) 主にエネルギーになる	栄養価 上:エネルギー(kcal)	栄養価 下:たんぱく質(g)	家庭でとりたい食品
1 (火)	麦ごはん	ぶたにく,みそ	キャベツ,にんじん,ピーマン,**しろねぎ** にんにく,しょうが	ごまあぶら,でんぷん,**こめ,むぎ**	550	678	いも類
	わかめスープ　オレンジ	ちくわ,とうふ,わかめ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ チンゲンサイ,オレンジ	ごま,ごまあぶら	23.6	28.7	
2 (水)	パン	ぶたにく,レンズまめ	にんじん,たまねぎ,トマト,グリンピース にんにく,しょうが	あぶら,パン	574	746	さかな
	キーマカレーサンドの具	ベーコン,(中)ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,キャベツ ブロッコリー、セロリ	オリーブあぶら	23.9	30.9	
	野菜スープ　(中)ヨーグルト						
3 (木)	麦ごはん	さばのみそに		**こめ,むぎ**	622	733	種実類
	さばのみそ煮　【山口県の郷土料理 】	なまあげ,こうやどうふ **とりにく**	にんじん,ごぼう,れんこん,**みかん** ほししいたけ、さやいんげん	さといも,こんにゃく,あぶら,さとう	28.4	31.9	
	おおひら　花みかん						
4 (金)	麦ごはん			カレーポテトコロッケ,あぶら **こめ,むぎ**	628	778	かいそう類
	カレーコロッケ	ひじき,だいず,あぶらあげ しらすぼし,つみれ,とうふ,わかめ	にんじん,さやいんげん たまねぎ,えのきたけ,**ねぎ**	あぶら,さとう	20.7	24.7	
	ひじきの煮物　野菜つみれ汁						
7 (月)	小パン	**ぶたにく**,だいず	マッシュルーム,にんじん,たまねぎ トマト,グリンピース,にんにく	ニョッキ,オリーブあぶら,さとう **パン**	542	674	きのこ類
	ニョッキボロネーゼ	まぐろあぶらづけ,かいそう	キャベツ,にんじん,きゅうり	ごまあぶら,さとう マーシャルビンズ	23.2	28.7	
	海藻サラダ　マーシャルビンズ						
8 (火)	麦ごはん	**とりにく**,おから,たまご	しょうが,にんじん,グリンピース	さとう,**こめ,むぎ**	564	694	いろのこいやさい
	そぼろ丼の具	ぶたにく,とうふ,あぶらあげ みそ	にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう はくさいキムチ,ねぎ	ごま,ごまあぶら	23.6	28.5	
	ごまキムチ汁						
9 (水)	小パン	ぶたにく,ぎゅうにゅう	とうもろこし,にんじん,たまねぎ エリンギ,パセリ	スパゲッティ,オリーブあぶら **パン**	574	737	まめ
	クリームスパゲッティ	まぐろあぶらづけ	きゅうり,キャベツ,にんじん	さとう,あぶら	23.9	29.9	
	ツナサラダ						
10 (木)	麦ごはん	いわし	しょうが	**こめ,むぎ**	603	717	きのこ類
	いわしの生姜煮 【がぶっと食べよう 山口の日】	とうふ,あぶらあげ,みそ	**ほうれんそう,キャベツ**,にんじん **だいこん,はくさい,ねぎ**	ごま,さとう,**さつまいも**	22.8	26.3	
	ごまあえ　冬野菜のみそ汁						
11 (金)	麦ごはん	**ぶたにく**	にんにく,にんじん,たまねぎ,トマト マッシュルーム、しめじ,グリンピース	じゃがいも,あぶら,さとう **こめ,むぎ**	640	786	まめせいひん
	ハヤシライス	チキンハム かたくちいわし	キャベツ,にんじん,とうもろこし	エッグレスマヨネーズ,さとう アーモンド	24.5	29.5	
	コールスローサラダ　小魚アーモンド						
14 (月)	横割丸パン	ハンバーグ		さとう,**パン**	662	828	さかな
	ソースハンバーグ	まぐろあぶらづけ,ベーコン	ごぼう,キャベツ,にんじん,たまねぎ セロリ,にんにく,パセリ,トマト	ごま,エッグレスマヨネーズ,さとう マカロニ,じゃがいも,オリーブあぶら	26.7	33.3	
	ごぼうのサラダ　ミネストローネ						
15 (火)	麦ごはん	たまご,**とりにく**,ちくわ	にんじん,たまねぎ,ねぎ	さとう,**こめ,むぎ**	561	686	種実類
	親子丼	しそひじき	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし	さとう	24.3	29.2	
	野菜のしそひじき和え						
16 (水)	パン	しろみざかなフライ		あぶら,パン	666	824	きのこ類
	白身魚フライ	ベーコン,ぎゅうにゅう	ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし キャベツ,にんじん,たまねぎ,グリンピース	あぶら,さとう,じゃがいも	26.0	31.6	
	花野菜のサラダ　コーンポタージュ						
17 (木)	麦ごはん	とうふ,**ぶたにく**,だいず,みそ	たまねぎ,にんじん,にんにく しょうが,しろねぎ,ほししいたけ	さとう,ごまあぶら,でんぷん **こめ,むぎ**	599	733	くだもの
	マーボー豆腐　【中国の料理】	チキンハム	キャベツ,きゅうり,にんじん	はるさめ,さとう,ごまあぶら,ごま	24.8	29.7	
	ハムと春雨のサラダ						
18 (金)	麦ごはん	**とりにく**,うずらたまご,ちくわ がんもどき,こんぶ	だいこん,にんじん	さといも,こんにゃく,さとう **こめ,むぎ**	581	709	いろのこいやさい
	おでん煮	ひじき,ぶたにく	にんにく,しょうが,にんじん ほししいたけ,**みかん**	ごま,ごまあぶら,さとう	23.1	27.7	
	とんひじき　花みかん						
21 (月)	小チーズパン	**とりにく**,チーズ	たまねぎ,にんじん,しめじ さやいんげん,にんにく	あぶら,さとう,でんぷん,**パン**	①614 ②551	①766 ②703	さかな
	鶏肉の赤ワイン煮　【クリスマス献立】	ベーコン,だいず,おおふくめ きんときまめ	とうもろこし,キャベツ,にんじん しめじ,パセリ	マカロニ,じゃがいも ガトーショコラまたはいちごゼリー	①25.6 ②24.5	①32.3 ②31.2	
	ABCスープ　クリスマスデザート						
22 (火)	減量麦ごはん	ぶたにく	れんこん,えだまめ	あぶら,さとう,**こめ,むぎ**	697	849	いろのうすいやさい
	とんとんれんこん　【冬至献立】	とうふ,あぶらあげ,わかめ みそ	にんじん,たまねぎ,ねぎ	かぼちゃもち,**ゆずきちゼリー**	22.4	26.8	
	かぼちゃもちのみそ汁　ゆずきちゼリー						
23 (水)	パン	ぶたにく,だいず	にんじん,たまねぎ,エリンギ グリンピース	じゃがいも,さとう,**パン**	576	757	かいそう類
	ポークビーンズ	(中)チーズ	キャベツ,とうもろこし,にんじん		26.4	34.9	
	青じそサラダ　(中)チーズ						
24 (木)	麦ごはん	**とりにく**	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが さやいんげん	じゃがいも,あぶら,**こめ,むぎ**	585	720	まめせいひん
	チキンカレー		みかん,りんご,ナタデココ	りんごゼリー,みかんゼリー	18.3	21.5	
	冬のフルーツポンチ						

リクエスト給食　結果発表！

あなたの好きな給食は？

ごはん・パン部門		おかず部門	
1位	揚げパン	1位	チキンチキンごぼう
2位	わかめごはん	2位	フルーツポンチ
3位	カレーライス	3位	くじらの竜田揚げ

卒業を迎える小学6年生と中学3年生にもう1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21日のクリスマス献立のデザートはセレクトになっています。
どちらか事前に自分で選んだ方を食べてください。

①ガトーショコラ



②いちごゼリー



中学校給食費(12月)の納付期限は12月25日(金)です。　　口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。