令和8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・曜日	献立名		主な材料 主に体をつくる（赤）	主に体の調子をととのえる（緑）	主にエネルギーになる（黄）	栄養価 上：エネルギー(kcal) 下：たんぱく質(g)		家庭でとりたい食品
1 火	麦ごはん	いわしの梅煮	いわしのうめに		**こめ,むぎ**	631	752	かいそうるい
		高野豆腐のふくめ煮	**とりにく**,こうやどうふ,ちくわ	にんじん,さやいんげん	じゃがいも,こんにゃく,さとう	27.3	31.2	
		たくあんのごま炒め		たくあんづけ,にんじん,キャベツ	ごま,ごまあぶら			
2 水	麦ごはん	ハヤシライス	ぶたにく,しろいんげんまめ	にんじん,たまねぎ,グリンピース	**こめ,むぎ**,じゃがいも,あぶら,さとう	582	741	きのこるい
		海藻サラダ	かいそう,ツナ(まぐろみずに)	キャベツ,きゅうり,にんじん		21.7	27.5	
		【中学】小魚アーモンド	【中学】かたくちいわし		【中学】アーモンド			
3 木	麦ごはん	キムチチゲ	**ぶたにく**,とうふ,あぶらあげ,みそ	はくさいキムチ,はくさい,だいこん,にんじん,もやし,たまねぎ	**こめ,むぎ**,こんにゃく,あぶら,さとう	604	735	さかな
		春雨と野菜のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め	チキンハム	キャベツ,こまつな,とうもろこし,にんじん	はるさめ,ごま,ごまあぶら	23.7	28.2	
		オレンジ		オレンジ				
4 金	黒糖パン	パリツォーネ	パリツォーネ		**パン**,こくとう,あぶら	663	822	くだもの
		ポトフ	ぶたにく	にんじん,たまねぎ,はくさい,しめじ	じゃがいも	27.4	33.6	
		小松菜のサラダ	ツナ(まぐろみずに)	こまつな,キャベツ,きゅうり	オリーブあぶら,さとう			
7 月	小パン	スパゲティイタリアン	ベーコン,いか	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト	**パン**,スパゲッティ オリーブあぶら,さとう	613	769	まめるい
		ささみサラダ	とりにく	にんじん,もやし,キャベツ,こまつな	ごまあぶら,さとう,ごま	26.2	32.2	
		みかん　ソフトチーズ	ソフトチーズ	**みかん**				
8 火	麦ごはん	かつおカツ	かつおカツ		**こめ,むぎ**,あぶら	572	721	にゅうせいひん
		豚汁	**ぶたにく**,とうふ,みそ	にんじん,たまねぎ,だいこん,はくさい,**ねぎ**	さといも	22.2	27.2	
		磯香和え	のり	ほうれんそう,もやし,にんじん	さとう			
9 水	麦ごはん	シュウマイ	ポークしゅうまい		**こめ,むぎ**	625	785	さかな
		マーボー大根	とうふ,**とりにく**,みそ	だいこん,たまねぎ,にんじん,**ねぎ**,しょうが	あぶら,さとう,でんぷん	27.1	33.8	
		バンバンジーサラダ	とりにく	もやし,にんじん,きゅうり	ごまあぶら,さとう,ごま			
10 木	麦ごはん	チキンカレー	**とりにく**,しろいんげんまめ とうにゅう	にんじん,たまねぎ,グリンピース	**こめ,むぎ**,じゃがいも	633	776	やさい
		フルーツ白玉		みかん,パインアップル,もも	しらたまもち	20.5	24.5	
11 金	パン	ミートボールのﾌﾞﾗｳﾝｿｰｽ煮	ミートボール	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリンピース,トマト	**パン**,じゃがいも,さとう	586	746	まめるい
		れんこんサラダ	ツナ(まぐろみずに) しそひじき	にんじん,**れんこん**,キャベツ	さとう,ごま	22.5	28.0	
		いちごジャム			いちごジャム			
14 月	小パン	玉子焼き	**たまごやき**		**パン**	672	845	いろのこいやさい
		焼きそば	**ぶたにく**,いか	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし	やきそばめん,あぶら	30.4	36.9	
		じゃこサラダ	しらすぼし	キャベツ,もやし,きゅうり	ごま,さとう			
15 火	麦ごはん	さばのみりん焼き 地場産給食	**さばみりんづけ**		**こめ,むぎ**	604	718	かいそうるい
		地場産みそ汁	**とうふ**,みそ	**だいこん,はくさい,にんじん,ねぎ**	**さつまいも**	26.4	29.4	
		れんこんのきんぴら	**ぶたにく**	**れんこん,にんじん,さやいんげん**	こんにゃく,ごまあぶら,さとう,ごま			
16 水	麦ごはん	おでん風煮	**とりにく**,うずらたまご がんもどき,ちくわ	だいこん,にんじん	**こめ,むぎ**,こんにゃく,さといも,さとう	596	722	しゅじつるい
		しそひじき和え	しそひじき	こまつな,キャベツ,にんじん	さとう	23.3	27.8	
		みかん		**みかん**				
17 木	麦ごはん	豚肉のにんにく風味揚げ	**ぶたにく**	にんにく	**こめ,むぎ**,あぶら,さとう,でんぷん	668	828	こざかな
		せんべい汁 郷土料理：青森県	**とりにく**	だいこん,にんじん,はくさい,しめじ,**ねぎ**	かやきせんべい	26.4	31.9	
		ごぼうサラダ	ツナ(まぐろみずに)	にんじん,ごぼう,きゅうり	あぶら,さとう			
18 金	小パン	リハプッラ クリスマスにちなんだ献立	ミートボール	たまねぎ,にんじん	**パン**,さとう	①634 ②627	①792 ②785	きのこるい
		ロヒケイット 世界の料理：フィンランド	さけ,**ぎゅうにゅう**	はくさい,たまねぎ,にんじん,とうもろこし ブロッコリー	オリーブあぶら	①26.2 ②26.0	①32.7 ②32.5	
		ミックスポテト　セレクトデザート （①チョコケーキ　②イチゴケーキ）		にんじん	じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ ケーキ			
21 月	パン	クリームシチュー	**とりにく**,しろいんげんまめ **ぎゅうにゅう**	にんじん,たまねぎ,しめじ,ほうれんそう	**パン**,さつまいも,あぶら	596	771	くだもの
		フレンチサラダ	ツナ(まぐろみずに)	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	オリーブあぶら,さとう	24.2	30.8	
22 火	ごはん	かぼちゃひき肉フライ		かぼちゃひきにくフライ	**こめ**,あぶら	603	749	いもるい
		豆腐のすまし汁 冬至にちなんだ献立	とうふ,あじだんご,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,**ねぎ**		22.6	27.0	
		白菜のゆず香和え		はくさい,こまつな,にんじん,ゆず,**ゆずきち**	さとう			
23 水	麦ごはん	ふわふわ丼	たまご,**とりにく**,かまぼこ	にんじん,たまねぎ,**ねぎ**	**こめ,むぎ**,ふ,こんにゃく,さとう	660	793	やさい
		ひじきの煮物	ひじき,ひらてん,あぶらあげ	にんじん	さとう	26.7	32.3	
		豆乳プリン			とうにゅうプリン			
24 木	麦ごはん	肉じゃが	**ぶたにく**,なまあげ,ちくわ	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	**こめ,むぎ**,こんにゃく,じゃがいも さとう	604	733	しゅじつるい
		塩こんぶ和え	しおこんぶ	もやし,きゅうり		25.3	29.7	
		チーズ	チーズ					

手洗いは感染症予防の基本です！

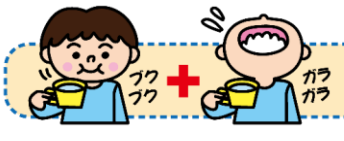


気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント



◆ 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。
※ミートボールやゼリーなどの加工品の詳しい材料については「原材料配合表」をご覧ください。
◆ 主な材料の太字で書いてある食材は、県産と市内産です。
◆ 魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
◆ 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。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。