令和8年 12月 献立予定表

周南市立高尾学校給食センター

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	パン						
	フランク・ポテトのカレーソテー	チキンフランク	たまねぎ,パセリ	パン(こめこ・こむぎこ),じゃがいも,オリーブオイル	626	764	まめるい
	ビーフン入りスープ	ぶたにく	たまねぎ,にんじん,キャベツ,とうもろこし,ねぎ	ビーフン,ごまあぶら	26.9	32.1	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
2 水	麦ごはん						
	卵焼き	たまごやき		こめ,むぎ	584	726	いろのこいやさい
	野菜の塩昆布和え 山形県の郷土料理	しおこんぶ	キャベツ,きゅうり	ごまあぶら	24.7	30.6	
	いも煮　【中学】黒糖まめ	ぶたにく,あぶらあげ,だいず,くろざとう	ごぼう,だいこん,にんじん,しめじ,しろねぎ	さといも,こんにゃく,あぶら,さとう			
3 木	ごはん(減量)						
	ちゃんぽん	ぶたにく,ひらてん,いか	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ	こめ,ちゃんぽんめん,ごま,ごまあぶら	596	753	くだもの
	揚げぎょうざ(小学2個、中学3個)	ぎょうざ		あぶら	21.5	26.0	
	大豆ふりかけ	だいずふりかけ					
4 金	パン						
	ハンバーグのきのこソースがけ	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(とりにく・ぶたにく)	えのきたけ,しめじ,たまねぎ	パン(こめこ・こむぎこ),あぶら,さとう	710	863	かいそうるい
	コーンポタージュ	ベーコン,ぎゅうにゅう	たまねぎ,とうもろこし,にんじん,カリフラワー,パセリ	じゃがいも	27.5	33.0	
	みかん		みかん				
7 月	麦ごはん						
	ふわふわ丼	とりにく,たまご,ちくわ	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,ねぎ	こめ,むぎ,ふ,さとう	590	724	いもるい
	じゃこ入り海藻サラダ	かいそう,しらすぼし	キャベツ,とうもろこし	ごま,さとう,あぶら	26.1	31.7	
8 火	小パン						
	ペペロンチーノスパゲッティ	ベーコン	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン,にんにく	パン(こめこ・こむぎこ),スパゲッティ,あぶら,オリーブオイル	564	740	しゅじつるい
	チキンウインナー(2本)	ウインナー			25.4	32.3	
	オレンジ　【中学】チーズ	チーズ	オレンジ				
9 水	麦ごはん						
	うま煮	とりにく,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,じゃがいも,こんにゃく,さとう,あぶら	607	724	いろのこいやさい
	大根とツナのさっぱり和え	まぐろあぶらづけ	だいこん,きゅうり	ごま,さとう	24.1	28.0	
	小魚アーモンド	かたくちいわし		こざかなアーモンド			
10 木	麦ごはん						
	ポークコロッケ 地場産給食の日	ポークコロッケ		こめ,むぎ,あぶら	619	754	さかな
	ごま和え		ほうれんそう,キャベツ,にんじん	ごま,さとう	22.5	26.9	
	みそ汁	とりにく,あぶらあげ,とうふ,みそ	もやし,にんじん,だいこん,ねぎ				
11 金	パン						
	冬野菜のブラウンソース煮	ぶたにく	かぶ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,にんにく	パン(こめこ・こむぎこ),じゃがいも,さとう,あぶら	626	768	きのこるい
	魚ソーセージのサラダ	さかなソーセージ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	あぶら,さとう	25.3	31.0	
	マーマレード			マーマレード			
14 月	麦ごはん						
	豚肉のすき焼き風	ぶたにく,なまあげ	はくさい,たまねぎ,えのきたけ,しろねぎ	こめ,むぎ,こんにゃく,ふ,さとう,あぶら	593	725	いもるい
	煮干しの磯風味	にぼし,あおのり		さとう,ごま	27.4	33.6	
	りんご		りんご				
15 火	パン						
	肉団子とうずら卵の甘酢煮	ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(とりにく・ぶたにく),うずらたまご,えび	たまねぎ,にんじん,もやし,はくさい,グリンピース,しょうが	パン(こめこ・こむぎこ),じゃがいも,さとう,あぶら,でんぷん	629	785	いろのこいやさい
	ひじきとツナのサラダ	ひじき,まぐろあぶらづけ	きゅうり,キャベツ	ごま,さとう	27.3	33.7	
	黒豆きなこクリーム			くろまめきなこクリーム			
16 水	麦ごはん						
	さばの塩焼き	さば		こめ,むぎ	672	827	くだもの
	つしま 山口県の郷土料理	とうふ,あぶらあげ	にんじん,ごぼう,きゅうり,しょうが,ほししいたけ	ごま,あぶら,さとう	31.8	38.3	
	お嫁(ごう)さん団子汁	ぶたにく,みそ	たまねぎ,だいこん,にんじん,ねぎ	しらたまもち,こんにゃく			
17 木	ごはん(減量)						
	五目うどん	とりにく,かまぼこ,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,ねぎ	こめ,うどん,さとう	589	747	しゅじつるい
	野菜のかき揚げ		やさいのかきあげ	あぶら	19.1	22.7	
	味付けのり	あじつけのり					
18 金	小パン						
	ミートスパゲッティ	ぶたにく,だいず	たまねぎ,にんじん,グリンピース,にんにく,トマト	パン(こめこ・こむぎこ),スパゲッティ,あぶら,オリーブオイル	582	755	かいそうるい
	フレンチサラダ	チキンハム	キャベツ,とうもろこし,きゅうり,レモン	さとう,あぶら	25.6	32.4	
	ソフトチーズ	ソフトチーズ					
21 月	麦ごはん						
	いわしの甘露煮	いわしのかんろに		こめ,むぎ	600	732	きのこるい
	ゆず香和え	とりにく	ほうれんそう,キャベツ,にんじん,ゆずきち	ごま,さとう	23.8	28.7	
	かぼちゃ団子汁	とりにく,かまぼこ	だいこん,にんじん,はくさい,ねぎ	かぼちゃもち			
22 火	小パン						
	モミの木チキン クリスマス献立（フィンランドの料理）	モミのきチキン		パン(こめこ・こむぎこ),あぶら	657	787	まめるい
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー,キャベツ,とうもろこし	さとう,あぶら	28.1	33.3	
	ロヒケイット　いちごプリン	さけ,ぎゅうにゅう	たまねぎ,はくさい,にんじん,しめじ,しろねぎ,パセリ,にんにく	じゃがいも,あぶら,いちごプリン			
23 水	麦ごはん						
	みそ鶏じゃが	とりにく,なまあげ,みそ	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,あぶら	589	726	たまご
	野菜の煮びたし	あぶらあげ,かつおぶし	キャベツ,にんじん,ほうれんそう,もやし	ごま,ごまあぶら,さとう	23.3	28.4	
24 木	麦ごはん						
	ポークカレー	ぶたにく,いんげんまめ	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら	624	772	ぎょかいるい
	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん,パインアップル,もも	ゼリー	20.5	24.3	

※献立は都合により、変更することがあります。

◎ 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。
◎ おはしを毎日持ってきましょう。
◎ 魚を食べる時には、骨に注意して食べましょう。
◎ 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致します。

冬休み中の食生活 こんなことに気をつけよう！

