令和8年 12月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

こんだて

☆ 牛乳は毎日つきます
（☆ 毎月１９日は「食育の日」です）

おもなざいりょう
（たべもののはたらき）

赤	緑	黄
おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品

	エネルギーkcal/たんぱく質g		小学校	中学校
1(火)	585	24.4	707	29.9
2(水)	561	22.1	687	26.7
3(木)	610	25.2	752	30.3
4(金)	617	24.7	769	30.3
7(月)	625	23.2	793	28.9
8(火)	626	24.9	759	30.5
9(水)	580	15.9	713	18.3
10(木)	556	20.3	675	24.1
11(金)	691	28.5	861	35.1
14(月)	561	21.0	691	25.7
15(火)	625	23.1	766	27.9
16(水)	593	22.0	698	24.7
17(木)	590	22.4	751	27.5
18(金)	左下の表をみてください			
21(月)	557	20.8	685	24.6
22(火)	614	22.9	779	28.0
23(水)	562	19.0	689	22.7
24(木)	589	22.7	744	27.5

1(火)
レーズンクリーム / いかとコーンのソテー / コッペパン / ふゆやさいのスープ

ぎゅうにゅう	キャベツ	パン
いか	ほうれんそう	（こむぎこ・こめこ）
ミートボール	とうもろこし	あぶら
	かぶ	レーズンクリーム
	はくさい	
	にんじん	
	こまつな	

2(水)
はくさいのにびたし / むぎごはん / とりみそおでん

ぎゅうにゅう	だいこん	こめ
とりにく	にんじん	むぎ
うずらたまご	はくさい	こんにゃく
あつあげ	こまつな	さといも
むぎみそ		さとう
あぶらあげ		
しらすぼし		

3(木)
韓国の料理 / ヤンニョムチキン / かんこくのり / むぎごはん / トックスープ

ぎゅうにゅう	にんにく	こめ
とりにく	だいこん	むぎ
ぶたにく	にんじん	でんぷん
わかめ	たまねぎ	あぶら
かんこくのり	ねぎ	さとう
		トック
		ごまあぶら

4(金)
とりにくといためもの / コッペパン / きのこのクリームスープ

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン
とりにく	にんじん	（こむぎこ・こめこ）
ベーコン	ピーマン	カシューナッツ
ちょうりようぎゅうにゅう	しょうが	あぶら
	ぶなしめじ	でんぷん
	エリンギ	じゃがいも
	パセリ	

7(月)
だいずとごぼうのメンチカツ / ほうれんそうのごまあえ / むぎごはん / ぶたじる

ぎゅうにゅう	ほうれんそう	こめ
だいずとごぼうのメンチカツ	キャベツ	むぎ
ぶたにく	にんじん	あぶら
とうふ	だいこん	ごま
むぎみそ	ごぼう	さとう
	ねぎ	さつまいも
		こんにゃく

8(火)
スペインの料理 / チョコクリーム / ミートボールのトマトに / コッペパン / ソパ・デ・アホ

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン
ミートボール	にんじん	（こむぎこ・こめこ）
たまご	ピーマン	オリーブゆ
	にんにく	さとう
	トマト	クルトン
	ほうれんそう	チョコクリーム

9(水)
フルーツミックス / むぎごはん / ふゆやさいカレー

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とりにく	たまねぎ	むぎ
りんご	だいこん	じゃがいも
みかん	はくさい	あぶら
パインアップル	こまつな	ゼリー
もも（おうとう）	にんにく	
	しょうが	

10(木)
秋田県の料理 / ひじきまめごはんのぐ / りんご / むぎごはん / だまこもちじる

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
ひじき	だいこん	むぎ
だいず	はくさい	ごまあぶら
あぶらあげ	ぶなしめじ	さとう
とりにく	しろねぎ	だまこもち
	りんご	

ひじきまめごはんをつくろう

11(金)
いわしのアングレーズ / コッペパン / コーンポタージュ

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン
いわし	にんじん	（こむぎこ・こめこ）
とりにく	ぶなしめじ	でんぷん
ちょうりようぎゅうにゅう	とうもろこし	あぶら
	こまつな	さとう
		パンこ
		じゃがいも

14(月)
こざかなアーモンド / はるさめのごまずあえ / むぎごはん / キムチなべ

ぎゅうにゅう	はくさいキムチ	こめ・むぎ
とりにく	ちやし	ごまあぶら
とうふ	はくさい	でんぷん
むぎみそ	にんじん	はるさめ
しろみそ	しろねぎ	さとう・ごま
しらすぼし	にら	アーモンド
こざかな	キャベツ	
	きゅうり	

15(火)
りんごジャム / だいこんサラダ / コッペパン / はくさいのクリームに

ぎゅうにゅう	はくさい	パン
とりにく	にんじん	（こむぎこ・こめこ）
ちょうりようぎゅうにゅう	ぶなしめじ	じゃがいも
まぐろみずに	ブロッコリー	あぶら
	だいこん	ドレッシング
	きゅうり	ごま
	とうもろこし	ジャム

16(水)
がぶっ!と食べよう 山口 / キャベツのソテー / たまごやき / みかん / むぎごはん / みそしる

ぎゅうにゅう	キャベツ	こめ
たまごやき	こまつな	むぎ
とうふ	にんじん	あぶら
むぎみそ	だいこん	さつまいも
	しろねぎ	
	ねぎ・みかん	

17(木)
小学校 1こ 中学校 2こ / いため / コーンしゅうまい / ビーフン / むぎごはん / マーボーだいこん

ぎゅうにゅう	だいこん	こめ
とうふ	にんじん	むぎ
ぶたにく	ねぎ	ごまあぶら
あかみそ	にんにく	さとう
コーンしゅうまい	しょうが	でんぷん
ひらてん	ほししいたけ	ビーフン
	キャベツ	たまねぎ

18(金)
チョコケーキ または いちごケーキ
セレクト給食 ～クリスマスこんだて～ / ソースインハンバーグ / 小パン / ほしがたポテト（ひとり2こ） / コンソメスープ

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン
ハンバーグ	にんじん	（こむぎこ・こめこ）
とりにく	はくさい	ポテト
	パセリ	あぶら
		チョコケーキ または いちごケーキ

21(月)
オムライスをつくろう！ / ケチャップソース / チキンライス / たまごやき / ツナサラダ / かぶのスープ

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とりにく	とうもろこし	あぶら
たまごやき	たまねぎ	さとう
ベーコン	かぶ	マカロニ
まぐろみずに	こまつな	マヨネーズ
	キャベツ	
	きゅうり	

22(火)
冬至こんだて / かぼちゃひきにくフライ / コッペパン / ゆずきちサラダ / はくさいスープ

ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ	パン
チキンハム	キャベツ	（こむぎこ・こめこ）
とりにく	きゅうり	あぶら
	にんじん	オリーブゆ
たまねぎ	ゆずきち	さとう
えのきたけ	はくさい	
パセリ		

23(水)
はなやさいのサラダ / むぎごはん / ハッシュドポーク

ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
ぶたにく	にんじん	むぎ
しろいんげんまめ	にんにく	じゃがいも
	ブロッコリー	あぶら
	カリフラワー	さとう
	キャベツ	ドレッシング
	とうもろこし	

24(木)
年越しこんだて / こまつなのやさいかきあげ / おかかいため / ふりかけ / 小ごはん / としこしうどん

ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
とりにく	にんじん	うどん
あぶらあげ	ねぎ	さとう
かまぼこ	やさいかきあげ	あぶら
わかめ	こまつな	ごま
かつおぶし	キャベツ	ふりかけ

おしらせ

◎ 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。

◎ 魚の骨には気をつけて食べてください。

12月18日(金) セレクト給食★クリスマスこんだて

ケーキを選ぶ簡単なものですが、日ごろの給食に変化をつけ、自分で選ぶことによって楽しく食事ができるようにと願っています。

デザートの種類	エネルギー（kcal）／たんぱく質(g) 小学校	中学校
チョコケーキ	616 / 21.9	718 / 25.5
いちごケーキ	586 / 21.7	688 / 25.3

今月の給食目標 かぜを予防しよう

かぜやインフルエンザが流行する季節です。健康管理に気を付けましょう。

1. 手洗い・うがいをする
2. しっかり栄養をとる
3. 十分な睡眠をとる
4. 適度な運動をする

年末年始は行事食がたくさん!!

大晦日（12月31日）
今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて年越しそばを食べます。

お正月（1月1日～）
おせち料理は1つひとつの食材に、新年への願いが込められています。

良いお年をお迎えください

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。