# 令和8年 12月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

| 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 | 縦割りパン | フルーツサンドの具（フルーツサンドを作ろう！） | なまクリーム | | パインアップル　もも　バナナ | **パン(こむぎこ・こめこ)** | 679 | 884 | くだもの |
| | | ミートボールのスープ | ミートボール | | **はくさい**　にんじん　セロリ　しめじ　こまつな | マカロニ | 25.0 | 31.9 | |
| | | ジャーマンポテト | ベーコン　ウインナー | | たまねぎ　にんにく　パセリ | じゃがいも　オリーブあぶら | | | |
| 2 水 | 麦ごはん | 豚肉のしょうが焼き | **ぶたにく** | | しょうが　たまねぎ　もやし<br>にんじん　ピーマン | **こめ　むぎ**　あぶら<br>さとう　でんぷん | 588 | 728 | にゅうせいひん |
| | | だまこ餅風煮込み（秋田県の郷土料理） | とりにく　あぶらあげ　とうふ | | しめじ　ごぼう　**だいこん**　**はくさい**　にんじん<br>**しろねぎ**　にんにく　しょうが | だまこもち | 25.3 | 30.5 | |
| 3 木 | 麦ごはん | さんまとﾚﾝｺﾝのあまがらめ | さんま | | れんこん　しょうが　グリンピース | **こめ　むぎ**　あぶら　さとう | 650 | 795 | きのこるい |
| | | 大根のとろとろ煮 | とうふ　**ぶたにく** | | **だいこん**　にんじん　チンゲンサイ | **さといも**　さとう　あぶら　でんぷん | 25.4 | 30.6 | |
| | | みかん | | | **みかん** | | | | |
| 4 金 | パン | クリームシチュー | とりにく　**ぎゅうにゅう** | | たまねぎ　にんじん<br>マッシュルーム　グリンピース | **パン(こむぎこ・こめこ)**<br>じゃがいも あぶら | 668 | 887 | さかな |
| | | 豆とひじきのサラダ | ひじき　だいず | | こまつな　にんじん　とうもろこし | エッグレスマヨネーズ　ごま　さとう | 26.4 | 33.8 | |
| | | マーシャルビンズ | | | | マーシャルビンズ | | | |
| 7 月 | わかめ麦ごはん | けんちょう（山口県の料理） | とりにく　とうふ<br>あぶらあげ　わかめ | | にんじん　**だいこん**　ほししいたけ | **こめ　むぎ　さといも**　こんにゃく<br>さとう　ごまあぶら | 652 | 793 | いろのこいやさい |
| | | あじの南蛮漬け | あじ | | たまねぎ　にんじん　ピーマン | あぶら　さとう | 32.0 | 39.1 | |
| 8 火 | イタリアンスパゲッティ | ほうれん草のサラダ | チキンハム　**ぶたにく** | | **ほうれんそう**　**キャベツ**　たまねぎ<br>にんじん　ピーマン　トマト | スパゲッティ　オリーブあぶら<br>さとう | 501 | 597 | かいそうるい |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | 25.4 | 30.1 | |
| 9 水 | 麦ごはん | 玉子焼き | あつやきたまご | | | **こめ　むぎ** | 648 | 782 | きのこるい |
| | | じゃがいものきんぴら | ひらてん | | にんじん　さやいんげん | じゃがいも　こんにゃく　さとう<br>あぶら　ごま | 27.5 | 32.0 | |
| | | さつま汁 | **ぶたにく**　あぶらあげ<br>とうふ　むぎみそ | | たまねぎ　にんじん　**ねぎ** | **さつまいも** | | | |
| 10 木 | 麦ごはん | 肉豆腐 | ぶたにく　とうふ | | **はくさい**　しめじ　**しろねぎ** | **こめ　むぎ** こんにゃく　さとう　あぶら | 624 | 738 | しゅじつるい |
| | | さば竜田揚げ | さばたつたあげ | | | あぶら | 27.4 | 32.3 | |
| | | 酢の物 | | | **キャベツ**　きゅうり　にんじん<br>**そうめんかぼちゃ** | さとう | | | |
| 11 金 | パン | チキンカチャトーラ（イタリア料理） | とりにく | | たまねぎ　**エリンギ**　にんにく | **パン(こむぎこ・こめこ)** あぶら<br>オリーブあぶら　さとう | 622 | 814 | くだもの |
| | | ニョッキのスープ | しろいんげんまめ　ベーコン | | にんじん　たまねぎ　**キャベツ** | ポテトニョッキ | 27.5 | 35.2 | |
| 14 月 | 麦ごはん | 親子丼の具 | とりにく　たまご　かまぼこ | | ごぼう　たまねぎ　にんじん　ねぎ | **こめ　むぎ**　さとう　でんぷん | 581 | 709 | にゅうせいひん |
| | | ごま酢和え | まぐろあぶらづけ | | **キャベツ**　にんじん　**ほうれんそう** | さとう　ごま | 26.3 | 31.8 | |
| | | りんご | | | りんご | | | | |
| 15 火 | 縦割りパン | チリコンカン | ぶたにく　だいず | | たまねぎ　にんじん　にんにく | **パン(こむぎこ・こめこ)**<br>オリーブあぶら　さとう　でんぷん | 616 | 795 | さかな |
| | | クリームスープ | とりにく　**ぎゅうにゅう** | | たまねぎ　にんじん　**ブロッコリー** | マカロニ | 28.3 | 35.8 | |
| 16 水 | 麦ごはん | マーボー豆腐 | とうふ　**ぶたにく**　あかみそ | | にんじん　ほししいたけ　たまねぎ　ねぎ | **こめ　むぎ**　さとう<br>でんぷん　ごまあぶら | 597 | 797 | かいそうるい |
| | | バンバンジー | とりにく | | もやし　にんじん　きゅうり | ごま　さとう　ごまあぶら | 27.2 | 36.3 | |
| | | (中)えびしゅうまい | エビしゅうまい | | | | | | |
| 17 木 | 麦ごはん | スタミナ納豆 | とりにく　なっとう　あかみそ | | にんじん　**ねぎ**　しょうが　にんにく | **こめ　むぎ** ごまあぶら　さとう | 626 | 757 | たまご |
| | | 豚汁 | **ぶたにく**　あぶらあげ<br>とうふ　むぎみそ | | たまねぎ　にんじん　**ねぎ** | じゃがいも | 26.4 | 32.1 | |
| | | バナナチップ | | | バナナチップ | | | | |
| 18 金 | 小レーズンパン | 鶏の照り焼き（クリスマス献立） | とりにく | | にんにく レーズン | **パン(こむぎこ・こめこ)**　さとう | 842 | 994 | まめるい |
| | | ブロッコリーのサラダ | ポークハム | | ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん　たまねぎ　とうもろこし | さとう　ごまあぶら | 29.1 | 35.4 | |
| | | オニオンスープ　クリスマスケーキ | ベーコン | | にんじん　たまねぎ　セロリ | クリスマスケーキ | | | |
| 21 月 | 麦ごはん | 鰤の生姜煮（冬至献立） | いわしのしょうがに | | | **こめ　むぎ** | 613 | 750 | にゅうせいひん |
| | | かぼちゃのそぼろ煮 | とりにく | | かぼちゃ | さとう | 25.5 | 30.4 | |
| | | えび団子汁 | エビボール　とうふ | | たまねぎ　にんじん　えのきたけ　こまつな | | | | |
| 22 火 | 肉うどん | 手作りかき揚げ（年越し献立 ～年越しうどん～） | ウインナー　**ぶたにく**<br>あぶらあげ　ひらてん | | たまねぎ　とうもろこし<br>にんじん　**ねぎ** | うどん　さとう　こむぎこ　あぶら | 531 | 649 | いもるい |
| | | 磯香和え | のり | | **ほうれんそう**　**キャベツ** | さとう | 25.7 | 31.2 | |
| 23 水 | 麦ごはん | ツナそぼろ丼の具 | まぐろあぶらづけ<br>**おから**　**たまご** | | しょうが　にんじん　グリンピース | **こめ　むぎ**　さとう | 593 | 728 | きのこるい |
| | | 根っこ野菜のキムチ汁 | **ぶたにく**　とうふ　むぎみそ | | **だいこん**　にんじん　ごぼう<br>**しろねぎ**　はくさいキムチ | **さといも**　**さつまいも** | 23.6 | 28.4 | |
| 24 木 | 五目チャーハン | 中華コーン卵スープ | **たまご**　ベーコン | | とうもろこし　たまねぎ　にんじん<br>チンゲンサイ　こまつな　ほししいたけ | **こめ　むぎ**<br>ごまあぶら　でんぷん | 556 | 648 | さかな |
| | | ごま団子 | | | | ごまだんご　あぶら | 17.8 | 20.7 | |

## ～クリスマス　セレクトケーキ～

自分で選んだものを食べましょう(^^♪

チョコケーキ



いちごケーキ



ロールケーキ



## ～12月10日「酢の物」～

学校で収穫した「そうめん瓜」を使って「酢の物」を作ります。そうめん瓜は、ペポかぼちゃの仲間で、ゆでると果肉がそうめんのようにほぐれるユニークな野菜です。楽しみにしておいてくださいね。



◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。
◎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。