

令和7年度12月 学校給食献立表

(今月の給食のめあて)



みやま市立

小学校

日付 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき						調味料 その他	エネルギー- たんぱく質- 脂質エネルギー比- 食塩相当量	一口メモ			
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	からだをつくるもとになるしょくひん		からだのちょうしをとのえるしょくひん		エネルギーのもとになるしょくひん				600 kcal	とりすき		
	とりすき とり肉 やきどうふ		にんじん	こんにゃく はくさい ねぶかねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	22.3 g			「とりすき」は、鶏肉や焼き豆腐、野菜を砂糖としょうゆで煮込んだものです。福岡では江戸時代のころから、養鶏が盛んであったことから、牛肉を使ったすき焼きではなく、鶏肉をよく使っていたそうです。		
	うのはなサラダ おから ハム		にんじん	きゅうり	さとう	マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう	24.6%	1.4 g				
(火)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ				532 kcal	チゲ			
	のりともやしのナムル	もみのり	にんじん	もやし にんにく		ごまあぶら ごま	しょうゆ	18.9 g			「チゲ」とは、韓国の鍋料理のことをいいます。キムチチゲはキムチや肉、魚介類、豆腐などをだし汁で煮込んだ朝鮮半島の鍋料理の一つです。本場の韓国では、キムチチゲには発酵の進んだ酸味のあるキムチを使うことが多いです。		
	キムチチゲ ぶた肉 とうふ	にら	はくさい キムチ(はくさい)えのきだけ しめじ ねぶかねぎ にんにく		あぶら	キムチ(とうがらし) さけ しお しょうゆ とりがら		22.0%	1.6 g				
(水)	たかなごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たかなづけ		こめ むぎ	あぶら	しょうゆ さけ	561 kcal		里いも			
	ちぐさやき (たまご とり肉) (チーズ)	(にんじん ほうれんそう)	(たまねぎ しいたけ)	(さとう)	(あぶら)	(しょうゆ しお)		18.9 g			里いもが美味しい時期になります。里いものにはぬめりがあります。このぬめりは、胃の粘膜を守ったり、便通をよくしてくれたりします。		
	三しょくあえ さといものみそしる	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		26.3%	2.6 g				
(木)	パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう (だっしゅんにゅう)			パン				597 kcal	大根			
	ポークビーンズ だいす ぶた肉	にんじん ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	デミソース パプリカ ワインコンソメ しお こしょう ケチャップ		28.0 g			大根は昔から日本中で作られてきた野菜です。各地にいろいろな形・色・大きさの大根があります。最も小さいのがラディッシュ、世界一大きいのは桜島大根です。		
	大こんとハムのサラダ ハム		大こん きゅうり		あぶら	しお こしょう す しょうゆ		36.0%	2.4 g				
(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ				637 kcal	チキンチキンごぼう			
	チキンチキンごぼう とり肉 だいす	にんじん	ごぼう えだまめ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ		21.3 g			山口県で、一般公募から生まれた給食メニューです。今では給食だけでなく定食屋や居酒屋さんでも愛される山口県のソウルフードになっています。		
	ワンタンスープ ぶた肉	にんじん ねぎ	もやし	ワンタンかわ		とりがら コンソメ しょうゆ しお こしょう		27.3%	1.4 g				
(月)	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう (しそ)			こめ むぎ				559 kcal	根菜類			
	こんさいとひき肉のうまいに ぶた肉	にんじん きぬさや	れんこん たけのこ しいたけ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	みりん さけ しょうゆ しお		18.3 g			根菜類とは、土の下にできる野菜です。今日は旬のれんこんとにんじんを使っています。れんこんには、ビタミンC、マンガンが、にんじんには、ビタミンA、食物繊維、カリウムが多く含まれています。		
	はくさいのみそしる とうふ みそ	ねぎ	えのきだけ はくさい					21.3%	2.4 g				
(火)	あげパン ぎゅうにゅう きなこ	ぎゅうにゅう (だっしゅんにゅう)			パン さとう	あぶら	しお	517 kcal		揚げパン			
	ツナとキャベツのいためもの ツナ	にんじん	キャベツ		あぶら ごま	しおこしょう		19.2 g			給食の話題でよく登場する大人気の揚げパンです。作り方はとても簡単で、油で揚げたコッペパンに、黄粉もちで使う砂糖を入れた黄粉をまぶします。		
	ポトフ ウィンナー	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも		とりがら コンソメ しおこしょう		35.3%	2.0 g				
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				674 kcal	だご汁			
	いわしのしょがに (いわし)		(しょが)	(でんぶん さとう)		(しお しょが みりん)		22.6 g			九州の家庭の味「だご汁」の「だご」とは、小麦粉と水を混ぜ合わせてねのばして帯状に切ったものです。熊本県の方言で「団子」のことを指します。		
	ひじきのいために てんぶら ひじき	にんじん いんげん	さとう	あぶら	しお しょが さけ			25.1%	2.5 g				
(木)	だごじる ぶた肉 みそ ちくわ	にんじん ねぎ	はくさい	さといも こむぎこ									
	パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう (だっしゅんにゅう)			パン				430 kcal	セリリー			
	じゃがいものチーズに ベーコン チーズ	パセリ		じゃがいも バター	しお こしょう			16.6 g			セリリーはカリウムが多く、体の水分と塩分を調整してくれます。また、熱を下げたり、胃腸に良い働きかけをしたりします。みやま市でたくさんれる野菜です。		
(金)	ベジタブルスープ	にんじん たまねぎ キャベツ セリリー			ブイヨン しょが しお こしょう ローリエ			35.0%	2.1 g				
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ				622 kcal	旬の食べもの			
	ふゆやさきのカレー とり肉 レンズまめ	にんじん 大こん れんこん にんにく りんご グリンピース	たまねぎ カリフラワー 大こん らんこん にんにく りんご グリンピース	じゃがいも あぶら カレールウ	しおこしょう ワインカレー こ ケチャップ			19.8 g			冬野菜カレーは、冬が旬の野菜をたくさん使っています。旬の食べ物は、味がおいしいだけでなく、栄養が一年の中で一番多く含まれます。また、たくさんできるので、価格も安くあります。		
(月)	かいそうサラダ	わかめ こんぶ つのまた すぎのり	きゅうり きりぼし大こん			あおじそドレッシング しお しょが		21.4%	2.4 g				
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				580 kcal	のっぺい汁			
	たかなのスタミナいため ぶた肉	たかなづけ にんじん にら	もやし	あぶら	しょうゆ とうがらし			21.5 g			肉や根菜を使った汁物で、汁にとろつした、とろみがあるのが特徴です。		
(火)	のっぺいじる とり肉 あぶらあげ	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう	さといも でんぶん	しお しょが			24.5%	1.7 g				
	わかめごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう (あじわかめ)				こめ むぎ				560 kcal	ほうれん草			
	ぐうどん とり肉 てんぶら あぶらあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ めん		しょうゆ			19.4 g			今が旬の緑黄色野菜の一つです。ミネラル・ビタミン・鉄分が豊富に含まれています。今日は、ほうれん草をしょうが汁が入った調味料で和えています。		
(水)	ほうれんそうのしょがあえ	ほうれんそう	大こん しょあ	ごま	しょうゆ みりん しお			18.3%	3.0 g				
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				557 kcal	じゃがいものそぼろ煮			
	じゃがいものそぼろに とり肉	にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	さけ しょが		18.1 g			じゃがいも、野菜が入った煮もので昆布だしと砂糖としょうゆで味付けをしています。		
(木)	こんぶあえ	こんぶ	キャベツ きゅうり			しお しょが		16.6%	1.0 g				
	パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう (だっしゅんにゅう)			パン				558 kcal	にんじん			
	クリームシチュー とり肉 白いんげんまめ	にんじん たまねぎ コーン グリンピース テーズ	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	コンソメ しおこしょう				21.1 g			栄養価が高く、彩りのいいにんじんは毎日のようく給食に登場します。大きが小さく、黒ずんでいないものがおいしいにんじんです。		
(金)	サラダ		キャベツ きゅうり コーン	あぶら	しお こしょう す			33.9%	2.1 g				
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				603 kcal	手洗い			
	ホキのやさいあんかけ 木キ	ピーマン にんじん	たまねぎ	あぶら	しょうゆ す みりん さけ			23.1 g			給食前やトイレに行った後は、手についている細菌やウイルスを洗い流すために、必ず石けんを使って手を洗いましょう。		
(月)	ぶたじる ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ	大こん はくさい ごぼう	さといも				23.0%	2.1 g				
	にんじんピラフ ぎゅうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	えだまめ こめ むぎ	コンソメ しおこしょう					603 kcal	冬至のかぼちゃ			
	ハムとブロッコリーのサラダ ハム	ブロッコリー	キャベツ (さとう)	(あぶら ごま)	しお (しょが す しお)			20.8 g			かぼちゃは冬至に食べられる野菜です。免疫力を高めるβカロテンがたくさん含まれ、体外から侵入したウイルスに対する粘膜の保護にも大活躍です。		
(火)	かぼちゃスープ ベーコン チーズ	かぼちゃ	たまねぎ こむぎこ バター あぶら	コンソメ しおこしょう				30.3%	2.1 g				
	こくとうコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう (だっしゅんにゅう)			パン こくとう				478 kcal	もやし			
	チャンポン ぶた肉 えび かまぼこ	にんじん キャベツ ねぶかねぎ	めん あぶら	しおこしょう ウスター さけ とんこつ とりがら				20.7 g			大豆や綠豆などの豆が発芽した部分です。食物繊維やビタミンCがたっぷり含まれています。		
(水)	もやしのごまあえ	ほうれんそう	もやし	ごま	しお しょが			29.0%	2.6 g				
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ				668 kcal	冬休み前最後の給食			
	てりやきハンバーグ (とり肉 ぶた肉)	(たまねぎ)	(さとう でんぶん) (ラード)	(しお) (しょが みりん)				23.4 g			今日は冬休み前最後の給食です。冬休み中も「早寝」「早起き」「朝ごはん」の習慣で生活リズムを保ちましょう。そして、元気に新年を迎えましょう。		
(木)	ゆでブロッコリー ベーコン 白いんげんまめ	ブロッコリー			しお			27.1%	1.3 g</				

令和7年度12月 学校給食献立表



(今月の給食のめあて)

みやま市立

中学校

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料 その他	エネルギー- たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ			
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)							
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実						
(月)	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			米			750 kcal	とりすき			
	とりすき	鶏肉 焼き豆腐		にんじん	こんにゃく 白菜 根深ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒	28.8 g	「とりすき」は、鶏肉や焼き豆腐、野菜を砂糖としょうゆで煮込んだものです。福岡では江戸時代のころから、養鶏が盛んであったことから、牛肉を使ったすき焼きではなく、鶏肉をよく使っていたそうです。			
	卵の花サラダ	おから ハム		にんじん	きゅうり	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう	24.8%				
(火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			米 麦			1.9 g				
	ししゃもフライ		(ししゃも)			(パン粉 でんぶん 小麦粉)			24.4 g	チゲ			
	のりともやしのナムル		もみのり	にんじん	もやし にんにく		ごま油 ごま	しょうゆ	23.4%	「チゲ」とは、韓国の鍋料理のことをいいます。キムチチゲはキムチや肉・魚介類、豆腐などをだし汁で煮込んだ朝鮮半島の鍋料理の一つです。本場の韓国では、キムチチゲには発酵の進んだ酸味のあるキムチを使うことが多いです。			
(水)	キムチチゲ	豚肉 豆腐		にら	白菜 キムチ(白菜)えのきだけ しめじ にんにく 根深ねぎ		油	キムチ(唐辛子) 酒 塩 しょうゆ 鶏がら	2.1 g				
	高菜ごはん 牛乳		牛乳	高菜漬		米 麦	油	しょうゆ 酒	698 kcal	里いも			
	千草焼き	(卵 鶏肉)	(チーズ)	(にんじん ほうれん草)	(たまねぎ しいたけ)	(砂糖)	(油)	(しょうゆ 塩)	23.5 g	里いもが美味しい時期になります。里いもにはぬめりがあります。このぬめりは、胃の粘膜を守ったり、便通をよくしてくれたりします。			
(木)	三色ええ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢	26.4%				
	さといものみそ汁	厚揚げ みそ		ねぎ	白菜	里いも			3.4 g				
	パン 牛乳		牛乳(脱脂粉乳)			パン			732 kcal	大根			
(金)	ポークピーンズ	大豆 豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	油	デミソース バブリカ ワイン コンソメ 塩 こしょう ケチャップ	33.6 g	大根は昔から日本中で作られてきた野菜です。各地にいろいろな形・色・大きさの大根があります。最も小さいのがラディッシュ、世界一大きいのは桜島大根です。			
	大根とハムのサラダ	ハム			大根 きゅうり		油	塩 こしょう 酢 しょうゆ	34.9%				
									3.1 g				
(月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			781 kcal	チキンチキンごぼう			
	チキンチキンごぼう	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう 枝豆	でんぶん 砂糖	油	しょうゆ 酒 しょうゆ	26.7 g	山口県で、一般公募から生まれた給食メニューです。今では給食だけでなく定食屋や居酒屋さんでも愛される山口県のソウルフードになっています。			
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん ねぎ	もやし	ワンタン皮		鶏がら コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	26.9%				
(火)	1. ゆかりごはん 牛乳		牛乳	(しそ)		米 麦			1.9 g	根菜類			
	根菜とひき肉のうま煮	豚肉		にんじん 紹さや	れんこん たけのこ しいたけ にんにく しょうが	砂糖	ごま油	みりん 酒 しょうゆ 塩	21.9 g	根菜類とは、土の下にできる野菜です。今日は旬のれんこんとにんじんを使っています。れんこんには、ビタミンC、マンガンが、にんじんには、ビタミンA、食物繊維、カリウムが多く含まれています。			
	白菜のみそ汁	豆腐 みそ		ねぎ	えのきだけ 白菜				20.3%				
(水)									3.0 g				
	揚げパン 牛乳	黄粉	牛乳(脱脂粉乳)			パン 砂糖	油	塩	679 kcal	揚げパン			
	ツナとキャベツの炒め物	ツナ		にんじん	キャベツ		油 ごま	塩こしょう	24.7 g	給食の話題でよく登場する大人気の揚げパンです。作り方はとても簡単で、油で揚げたコッペパンに、黄粉もちで使う砂糖を入れた黄粉をまぶします。			
(木)	ボトフ	ワインナー		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも		鶏がら コンソメ 塩こしょう	34.6%				
									2.7 g				
	ごはん 牛乳		牛乳			米			816 kcal	だご汁			
(金)	いわしのしょうが煮	(いわし)			(しょうが)	(でんぶん 砂糖)	(塩 しょうゆ みりん)		27.1 g	九州の家庭の味「だご汁」の「だご」とは、小麦粉と水を混ぜ合わせてこね、のばして帯状に切ったものです。熊本県の方言で「団子」のこと指します。			
	ひじきの炒め煮	てんぷら	ひじき	にんじん いんげん		砂糖	油	しょうゆ 酒	24.0%				
	だご汁	豚肉 みそ ちくわ		にんじん ねぎ	白菜	里いも 小麦粉			3.1 g				
(月)	パン 牛乳		牛乳(脱脂粉乳)			パン			609 kcal	セルリー			
	ほうれん草オムレツ	(卵)		(ほうれん草)		(でんぶん)	(油)	(塩)	22.8 g	セルリーはカリウムが多く、体の水分と塩分を調節してくれます。また、熱を下げたり、腸内に良い働きかけをいたします。みやま市でたくさんされる野菜です。			
	じゃがいものチーズ煮	ベーコン	チーズ	パセリ		じゃがいも	バター	塩 こしょう	38.0%				
(火)	ベジタブルスープ			にんじん	たまねぎ キャベツ セルリー		ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう ローリエ		3.0 g				
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			761 kcal	旬の食べもの			
	冬野菜カレー	鶏肉 レンズ豆	チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ カリフラワー 大根 れんこん にんにく りんご グリンピース	じゃがいも	油 カレールウ	塩こしょう ワイン カレーパウチ ケチャップ ドライカレー	23.9 g	冬野菜カレーは、冬が旬の野菜をたくさん使っています。旬の食べ物は、味がおいしいだけでなく、栄養が一年の中で一番多く含まれます。また、たくさんできるので、価格も安くなります。			
(水)	海藻サラダ			わかめ 昆布 つのかた 杣のり		きゅうり 切干大根		青じそドレッシング 塩 しょうゆ	20.9%				
									3.2 g				
	ごはん 牛乳		牛乳			米			705 kcal	のっつい汁			
(木)	高菜のスタミナ炒め	豚肉		高菜漬 にんじん にら	もやし		油	しょうゆ とうがらし	26.1 g	肉や根菜を使った汁物で、汁にとろつした、とろみがあるのが特徴です。			
	のっつい汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう	さといも でんぶん	塩 しょうゆ		23.9%				
									2.4 g				
(金)	わかめごはん 牛乳		牛乳(味わかめ)			米 麦			660 kcal	ほうれん草			
	具うどん	鶏肉 油揚げ てんぷら		にんじん ねぎ	たまねぎ	麺		しょうゆ	23.0 g	今が旬の緑黄色野菜の一つです。ミネラル・ビタミン・鉄分が豊富に含まれています。今日は、ほうれん草をしょうが汁が入った調味料で和えています。			
	ほうれん草のしょうがえ			ほうれん草	大根 しょうが		ごま	しょうゆ みりん 塩	17.5%				
(月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			683 kcal	じゃがいものそぼろ煮			
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖 でんぶん	油	酒 しょうゆ	22.4 g	鶏ミンチ、じゃがいも、野菜が入った煮もので昆布だしと砂糖としょうゆで味付けをしています。			
	昆布あえ	昆布		にんじん	キャベツ きゅうり			塩 しょうゆ	14.9%				
(火)									1.4 g				
	パン 牛乳		牛乳(脱脂粉乳)			パン			713 kcal	にんじん			
	クリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	じゃがいも 小麦粉	バター 油	コンソメ 塩こしょう	26.8 g	栄養価が高く、彩りのいいにんじんは毎日のように給食に登場します。へたが小さく、黒ずんでいないものがおいしいにんじんです。			
(水)	サラダ				キャベツ きゅうり コーン		油	塩 こしょう 酢	33.2%				
									3.0 g				
	ごはん 牛乳		牛乳			米			744 kcal	手洗い			
(木)	ホキの野菜あんかけ	ホキ		ピーマン にんじん	たまねぎ	でんぶん 砂糖	油	しょうゆ 酢 みりん 酒	29.4 g	給食前やトイレに行った後は、手についている細菌やウイルスを洗い流すために、必ず石鹼を使って手を洗いましょう。			
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 ごぼう	里いも			22.7%				
									2.5 g				
(金)	にんじんピラフ 牛乳	ツナ	牛乳	にんじん	枝豆	米 麦		コンソメ 塩こしょう	745 kcal	冬至のかぼちゃ			
	ハムとブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ	(砂糖)	(油 ごま)	塩 (しょうゆ 酢 塩)	25.1 g	かぼちゃは冬至に食べられる野菜です。免疫力を高めるβカロテンがたくさん含まれ、体外から侵入したウイルスに対する粘膜の保護にも大活躍です。			
	かぼちゃスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉	バター 油	コンソメ 塩こしょう	29.8%				
(月)	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳(脱脂粉乳)			パン 黒糖			664 kcal	もやし			
	チャンポン	豚肉 えび かまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ 根深ねぎ	麺	油	塩こしょう ウスター 酒 とんかつ 鶏がら	26.6 g	大豆や綠豆などの豆が発芽した部分です。食物繊維やビタミンCがたっぷり含まれています。			
	もやしのごまあえ			ほうれん草	もやし		ごま	しょうゆ	28.9%				
(火)	プリン	(卵)	(牛乳 クリ										