

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	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			たんぱく質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		脂質エネルギー比		
		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			食塩相当量		
1  (月)	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			600 kcal	とりすぎ	
	とりすぎ	とり肉 やきどうふ			にんじん	こんにやく はくさい ねぶかねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ		22.3 g
	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
2  (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
	キムチチゲ	ぶた肉 どうふ		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
3  (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
	三しょくあえ			にんじん	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%
	さといものみそしる	あつあげ みそ		ねぎ	はくさい	さといも					2.6 g
4  (木)	パン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)		パン			597 kcal	大根	
	ポークビーンズ	だいず ぶた肉		にんじん ビーマン	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
5  (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 だいず		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
	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
8  (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に	ぶた肉		にんじん きぬさや	れんこん たけのこ しいたけ こんにやく 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
	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
9  (火)	あげパン	ぎゅうにゅう	きなこ	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)		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
	ポトフ	ウインナー		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
10  (水)	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			674 kcal	だご汁	
	いわしのしょうがに	(いわし)			(しょうが)	(でんぶん さとう)		(しお しょうゆ みりん)			22.6 g
	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	しょうゆ さけ			25.1%
	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					2.5 g
11  (木)	パン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)		パン			430 kcal	セルリー	
	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
	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 しお こしょう ローリエ			35.0%
											2.1 g
12  (金)	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	
	ふゆやさいカレー	とり肉 レンズまめ	チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ カリフラワー 大こん れんこん 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
	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 しょうゆ			21.4%
											2.4 g
15  (月)	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
	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 しょうゆ			24.5%
											1.7 g
16  (火)	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
	ほうれんそうのしょうがあえ			ほうれんそう	大こん しょうが		ごま	しょうゆ みりん しお			18.3%
											3.0 g
17  (水)	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 しょうゆ			18.1 g
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			しお しょうゆ			16.6%
											1.0 g
18  (木)	パン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)		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	ぎゅうにゅう 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 こむぎこ	バター あぶら	コンソメ しおこしょう			21.1 g
	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
19  (金)	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	ホキ		ピーマン にんじん	たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ す みりん さけ			23.1 g
	ぶたじる	ぶた肉 どうふ 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
22  (月)	にんじんピラフ	ぎゅうにゅう	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ		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 (しょうゆ す しお)			20.8 g
	かぼちゃスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう 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
23  (火)	こくとうコッペパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)		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 たまねぎ 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
	もやしのごまあえ			ほうれんそう	もやし		ごま	しょうゆ			29.0%
											2.6 g
24  (水)	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) さとう でんぶん	(ラード)	(しお) しょうゆ みりん			23.4 g
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお			27.1%
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ セルリー	マカロニ	あぶら	コンソメ ローリエ しおこしょう			1.3 g

\* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。



基準値	今月の平均栄養所要量	
613 kcal	エネルギー	574 kcal
24.0 g	たんぱく質	20.8 g
25～30%	脂質エネルギー比	26.3%
2.0 g	食塩相当量	2.0 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		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)			たんぱく質 脂質エネルギー比		
		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		食塩相当量		
1  (月)	ごはん  とりすき 卵の花サラダ	牛乳	牛乳			米			750 kcal	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。	
		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%		
									1.9 g		
2  (火)	麦ごはん  ししゃもフライ  のりともやしのナムル キムチチゲ	牛乳	牛乳			米 麦			689 kcal	チゲ	
			(ししゃも)			(パン粉 でんぶん小麦粉)			24.4 g	「チゲ」とは、韓国の鍋料理のことをいいます。キムチゲはキムチや肉、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。	
			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%		
			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	
3  (水)	高菜ごはん 千草焼き 三色あえ さといものみそ汁	牛乳	牛乳	高菜漬		米 麦	油	しょうゆ 酒	698 kcal	里いも	
		(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。	
				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%		
			厚揚げ みそ		ねぎ	白菜	里いも			3.4 g	
4  (木)	パン ポークピーンズ 大根とハムのサラダ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン			732 kcal	大根	
		大豆 豚肉		にんじん ビーマン	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。	
		ハム			大根 きゅうり		油	塩 こしょう 酢 しょうゆ	34.9%		
									3.1 g		
5  (金)	麦ごはん チキンチキンごぼう ワンタンスープ	牛乳	牛乳			米 麦			781 kcal	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。	
		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%		
									1.9 g		
8  (月)	ゆかりごはん 根菜とひき肉のうま煮 白菜のみそ汁	牛乳	牛乳	(しそ)		米 麦			674 kcal	根菜類	
		豚肉		にんじん 絹さや	れんこん たけのこ しいたけ こんにゃく 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。	
		豆腐 みそ		ねぎ	えのきだけ 白菜				20.3%		
									3.0 g		
9  (火)	揚げパン ツナとキャベツの炒め物 ポトフ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン 砂糖	油	塩	679 kcal	揚げパン	
		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。	
		ウインナー		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		
10  (水)	ごはん いわしのしょうが煮 ひじきの炒め煮 だご汁	牛乳	牛乳			米			816 kcal	だご汁	
		(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。熊本県の方で“団子”のことを指します。	
		てんぶら	ひじき	にんじん いんげん		砂糖	油	しょうゆ 酒	24.0%		
		豚肉 みそ ちくわ		にんじん ねぎ	白菜	里いも 小麦粉			3.1 g		
11  (木)	パン ほうれん草オムレツ じゃがいものチーズ煮 ベジタブルスープ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン			609 kcal	セルリー	
		(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、胃腸に良い働きかけをしります。みやま市でたくさんとれる野菜です。	
		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%		
				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		
12  (金)	麦ごはん 冬野菜カレー 海藻サラダ	牛乳	牛乳			米 麦			761 kcal	旬の食べもの	
		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 カレー粉 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。	
			わかめ 昆布 つのまた 杉のり	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		
15  (月)	ごはん 高菜のスタミナ炒め のっぺい汁	牛乳	牛乳			米			705 kcal	のっぺい汁	
		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、汁にとろっとした、とろみがあるのが特徴です。	
		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		
16  (火)	わかめごはん 具うどん ほうれん草のしょうがあえ	牛乳	牛乳 (味わかめ)			米 麦			660 kcal	ほうれん草	
		鶏肉 油揚げ てんぶら		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	大根 しょうが		ごま	しょうゆ みりん 塩	17.5%		
									3.7 g		
17  (水)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 昆布あえ	牛乳	牛乳			米			683 kcal	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	にんじん	キャベツ きゅうり			塩 しょうゆ	14.9%		
									1.4 g		
18  (木)	パン クリームシチュー サラダ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン			713 kcal	にんじん	
		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。ヘタが小さく、黒ずんでいないものがおいしいにんじんです。	
					キャベツ きゅうり コーン		油	塩 こしょう 酢	33.2%		
									3.0 g		
19  (金)	ごはん ホキの野菜あんかけ 豚汁	牛乳	牛乳			米			744 kcal	手洗い	
		ホキ		ビーマン 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、必ず石けんを使って手を洗いましょう。	
		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		
22  (月)	にんじんピラフ ハムとブロッコリーのサラダ かぼちゃスープ	牛乳	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		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。	
		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%		
									2.8 g		
23  (火)	黒糖コッペパン チャンボン もやしのごまあえ プリン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン 黒糖			664 kcal	もやし	
		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 とんこつ 鶏がら	26.6 g	大豆や緑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。	
				ほうれん草	もやし		ごま	しょうゆ	28.9%		
		(卵)	(牛乳 クリーム)			(水あめ)		(ゼラチン)	3.4 g		
24  (水)	麦ごはん 照り焼きハンバーグ ゆでブロッコリー ミネストローネ	牛乳	牛乳			米 麦			813 kcal	冬休み前最後の給食	
		(鶏肉 豚肉)			(たまねぎ)	(砂糖 でんぶん) 砂糖 でんぶん	(豚油)	(塩) しょうゆ みりん	28.4 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。	
				ブロッコリー				塩	26.7%		
		ベーコン 白いんげん豆		にんじん トマト	たまねぎ セルリー	マカロニ	油	コンソメ ローリエ 塩こしょう	1.7 g		

\* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。



基準値	今月の平均栄養所要量	
815 kcal	エネルギー	718 kcal
30.0 g	たんぱく質	25.8 g
25～30%	脂質エネルギー比	26.2%
2.5 g	食塩相当量	2.7 g