



# 令和7年12月学校給食予定献立表



給食目標:抵抗力を高める食事をしよう

新宮町立新宮東中学校

給食日	曜 日	牛 乳	パン または ごはん	お か ず	使われている食品と体内での主な働き						熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
					1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:油脂類			
					魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類			
1	月	○	麦ごはん 昆布佃煮	豚肉と里いものごまみそ煮 大根サラダ	豚肉・厚揚げ みそ・ハム	牛乳 わかめ 昆布	人参	大根・こんにゃく 生姜・枝豆 れんこん	米・麦 砂糖・里いも	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	806	26.4	26.2
2	火	○	丸パン	魚のフライ キャベツソテー・一食ソース ミネストローネ	ホキ ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	キャベツ・玉ねぎ コーン・にんにく	ミルクパン じゃがいも マカロニ・パン粉	菜種油	767	29.6	25.9
3	水	○	麦ごはん	さばの塩焼き 切干大根の酢の物 厚揚げのみそ汁	さば とりささ身 厚揚げ・みそ	牛乳	人参 ねぎ	千切大根・キャベツ えのきだけ・大根 玉ねぎ	米・麦 さつまいも 砂糖	ごま ごま油	832	30.6	31.9
4	木	○	食パン みかんジャム	豆腐のミートソース煮 キャベツとコーンのサラダ	豆腐・大豆 牛肉・豚肉 ツナ	牛乳	人参・いんげん トマト・ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ・キャベツ コーン	食パン みかんジャム	菜種油・大豆バター カレールウ ドレッシング	776	32.4	30.8
カルシウムが多い献立				家常豆腐 揚げ焼売(2個) カリカリじゃこサラダ	豚肉・厚揚げ 豆板醤・みそ 焼売	牛乳 白す干	人参 いんげん	木くらげ・生姜 にんにく・たけのこ しめじ・玉ねぎ キャベツ・白菜	米・麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	817	29.6	26.1
8	月	○	麦ごはん きくらげ佃煮	黄金肉じゃが アスパラのごまネーズ	豚肉 ハム	牛乳	人参 アスパラガス	枝豆・しめじ・玉ねぎ こんにゃく・きゅうり きくらげ・コーン	米・麦 さつまいも 砂糖	菜種油 ごま エッグケアマヨネーズ	819	24.3	23.2
1-4の献立				コンソメスープ りんごとキャベツのサラダ ヨーグルト	鶏肉・ウインナー ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ・キャベツ りんご・コーン	パン 砂糖	菜種油 オリーブ油	752	27.2	32.5
1-2の献立				にちもやし炒め・じゃがじゃこ 卵スープ りんごゼリー	豚肉・豆腐 豆板醤・卵 鶏肉・とりささ身	牛乳 白す干 わかめ	人参 ねぎ	もやし・玉ねぎ えのきだけ	米・麦 じゃがいも りんごゼリー	菜種油 ごま	762	28.4	21.3
11	木	○	ライ麦パン	ポテトのチーズ焼き 野菜と大麦のスープ ミルメーク	ベーコン 鶏肉・ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ 人参・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・コーン にんにく	ライ麦パン じゃがいも 麦・ミルメーク	大豆バター オリーブ油	793	30.0	30.4
新宮町加工食材を使った献立				さばの青のり醤油 白菜の即席漬け さつまいものみそ汁	さば 豆腐・みそ	牛乳 青のり 昆布	人参 ねぎ 小松菜	白菜 大根・ごぼう こんにゃく	米・麦 砂糖 さつまいも		805	25.0	30.0
15	月	○	麦ごはん	ミニおでん さんまみぞれ煮 おひたし	鶏肉・厚揚げ さんま・竹輪 うずら卵	牛乳 昆布	小松菜 人参	大根・こんにゃく 生姜・白菜	米・麦 砂糖		804	32.4	28.0
手作り				クリームスープ ハニーサラダ さつまいもスティック	ベーコン・豚肉 豆乳・豆乳クリーム ハム・ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ・マッシュルーム 白菜・コーン キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも はちみつ・さつまいも	エッグケアマヨネーズ 菜種油・オリーブ油 大豆バター	770	28.6	31.5
17	水	○	麦ごはん	ししゃもフリッター(2匹) 海藻サラダ 呉汁	ハム・豚肉 油揚げ・大豆 みそ	牛乳 ししゃも 海藻	人参 ねぎ	きゅうり・玉ねぎ	米・麦 じゃがいも 砂糖・小麦粉	菜種油 ごま油	824	26.8	30.1
18	木	○	麦ごはん	カレー キャベツとハムのサラダ 福神漬	豚肉・ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆・福神漬 にんにく・生姜 キャベツ・コーン・きゅうり	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油 カレールウ	777	26.3	23.4
19	金	○	麦ごはん	春巻き もやしのナムル キムチチゲ	春巻き 焼豚・豚肉 焼豆腐・みそ	牛乳	人参	もやし・きゅうり にんにく・生姜・白菜 しめじ・キムチ・深ねぎ	米・麦 砂糖	菜種油 ごま油	850	26.0	32.2
冬至の献立				魚の煮つけ 大根のごま酢和え とんじる	ぎんだら・竹輪 かつお節 豚肉・豆腐・みそ	牛乳 	人参・かぼちゃ ねぎ	大根・キャベツ ごぼう・こんにゃく 生姜・白菜・にんにく	米・麦 砂糖 里いも	菜種油 ごま・ごま油	770	26.3	25.0
クリスマス給食				マスタードチキン 花野菜サラダ かぶのスープ セレクトデザート	鶏肉・ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	カリフラワー・玉ねぎ きゅうり・コーン キャベツ・かぶ	ミルクパン 砂糖・はちみつ マカロニ セレクトデザート	ドレッシング 菜種油	774	37.7	34.6

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

12月に使用する予定食品の主な産地は次のとおりです。



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
大根・かぶ・小松菜・ねぎ	福岡	もやし・深ねぎ	大分	さつまいも	宮崎・熊本
人参・玉ねぎ・じゃがいも・かぼちゃ	北海道	にら	大分・宮崎	白菜	大分・長野
きゅうり・ごぼう	熊本	キャベツ	熊本・群馬	赤ピーマン	宮崎

## かぜを予防しよう！

栄養バランスのよい食事と、適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めましょう。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、部屋の空気の入替えなどもして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



1年生が家庭科の授業で考えた献立が給食に登場します！

