



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



12月10日は
手作り弁当の日

新宮町立新宮中学校

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	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 ごま	菜種油 エッグケアマヨネーズ	806	26.4	26.2				
2月	火	○	ミルク 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	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月	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月	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 トマト・ブロッコリー 赤パプリカ	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	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	牛肉 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	814	24.3	23.2				
9月	火	○	ココア 揚げパン	ポトフ フレンチサラダ ヨーグルト	鶏肉・ウインナー ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	パン 砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油	762	27.7	30.7				
10月	水	牛乳をしっかり飲もう				手作り弁当の日											
11月	木	○	ライ麦パン	ポテトのチーズ焼き 野菜と大麦のスープ ミルームーク	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・ミルームーク	大豆バター オリーブ油	789	30.1	30.2				
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	雪の結晶	805	25.0	30.0				
15月	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 うずら卵	牛乳 昆布 白すす干	小松菜 人参	大根・こんにゃく 生姜・白菜	米・麦 砂糖		800	33.0	27.8				
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 ブロッコリー	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・はちみつ じゃがいも 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	767	28.6	31.5				
17水	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	木	○	麦ごはん	カレー キャベツとハムのサラダ 福神漬	牛肉・ハム 豆乳	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆・福神漬 生姜・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	765	26.6	22.5				
19金	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 えのきだけ・生姜・白菜	米・麦 砂糖	菜種油 ごま油	846	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 ツナ・豚肉 豆腐・みそ	牛乳 かぼちゃ ねぎ	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	米・麦 砂糖 里いも	菜種油 ごま・ごま油	768	26.3	25.0				
22月	月	○	麦ごはん	クリスマス給食	マスター・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	780	37.8	36.1			

※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
さつまいも	熊本	大根	福岡・熊本・長崎・大分	キャベツ	熊本・大分・宮崎・福岡
白菜	熊本・大分・宮崎	葉ねぎ・小松菜・もやし・かぶ	福岡	きゅうり	熊本・宮崎・佐賀・福岡
深ねぎ	大分	かぼちゃ	北海道・熊本	ごぼう	宮崎・鹿児島・熊本

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、部屋の空気の入れ替えなどもして、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。

