



**令和7年12月分 予定献立表**  
 11月、12月の目標 「よくかんで、残さず食べよう」



新宮町立新宮北小学校

給食日	曜日	牛乳	こん 献 立 名	つか しょくひん たいない おもはたら 使われている食品と体内での主な働き				ねつりょう 热量 (kcal)	タンパク質 (g)	しつ 脂質 (g)
				きいろ	あか	みどり				
				ねつ ちから 熱や力のもとになる	ち にく ほほ 血や肉、骨になる	からだ ちゅうし 体の調子をととのえる				
1	月	○	【ごぼう】 むぎごはん いわしのカリカリフライ プロッコリーのおかかあえ さつまじる	こめ・むぎ こめこ げんまいこ さつまいも あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく とうふ みそ いりこ	ねぎ ごぼう たまねぎ だいこん プロッコリー とうもろこし	629	23.0	19.9	
2	火	○	【とうにゅう】 まるパン ごまみそチキン しおゆでキャベツ トマトシチュー	ミルクパン・こめこルウ あぶら・さとう じゃがいも・ごま	ぎゅうにゅう とりにく・とうにゅう・とうにゅうクリーム いんげんまめ・ペーコン・あかだしみそ トマト	たまねぎ・にんじん キャベツ・しょうが トマト	616	26.4	24.5	
3	水	○	【うどん】 さけわかめごはん かきあげうどん(かけうどん、やさいのかきあげ) ほうれんそうのうめマヨあえ	こめ・むぎ・あぶら うどん・こむぎこ・ごま・でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく まぐろ・いりこ さけ・わかめ	れんこん・しいたけ・ねぎ にんじん・たまねぎ ほうれんそう・だいこん・うめ	637	18.3	21.9	
4	木	○	【食事のあいさつ:ごちそうさま】 パン マーシャルビーンズチョコ ポトフ レンズまめのサラダ みかん	パンじゃがいも オリーブオイル・さとう あぶら・ココア	ぎゅうにゅう とりにく・まぐろ・だいす ペーコン・レンズまめ	にんじん・たまねぎ きゅうり・とうもろこし・バセリ セロリ・キャベツ・みかん・りんご	631	25.1	25.7	
5	金	○	【よくかむこと】 むぎごはん ハヤシライス キャベツときゅうりのサラダ	こめ・むぎ さとう あぶら・じゃがいも オリーブオイル・こめこハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ハム とりにく	にんじん・トマト・マッシュルーム たまねぎ・とうもろこし キャベツ・きゅうり	605	18.7	17.5	
8	月	○	【だいこん】 むぎごはん だいこんのうまい ごぼうサラダ いつしょくのりつくだに	こめ・むぎ さとう・ごま・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり・くわかめ	ごぼう・しょうが・だいこん えだまめ・にんじん・こんにゃく キャベツ	606	18.0	20.8	
9	火	○	【だいす】 いちごきなこあげパン キャベツのスープに だいすとツナのゴマネーズ	パン・あぶら・さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく・だいす まぐろ・きなこ	プロッコリー・キャベツ たまねぎ・にんじん きゅうり	602	26.5	29.4	
10	水	○	【はくさい】 むぎごはん とりにくのにんにくしょうゆやき きりばしだいこんのにつけ はくさいのみそしる	こめ・むぎ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・いりこ みそ・とうふ・わかめ	ごぼう・にんにく・きりばしだいこん たまねぎ・にんじん・しいたけ はくさい・みずな	605	23.5	18.3	
11	木	○	【世界の料理:ロシア】 ライむぎパン ポルシチ カリフラワーのサラダ ブルーベリージャム	ライむぎパン・じゃがいも オリーブオイル・さとう こめこハヤシルウ・ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ トマト・カリフラワー・プロッコリー とうもろこし・ブルーベリー	612	23.1	22.8	
12	金	○	【ぎんだらみりん】 むぎごはん ぎんだらみりん だいこんのあえもの ぶたじる	こめ・むぎ さとう・ごま・さつまいも	ぎゅうにゅう ぎんだら ぶたにく・あつあげ みそ・いりこ・いわし	だいこん・みずな にんじん・たまねぎ・はくさい	617	21.9	20.4	
15	月	○	【日本の伝統料理:みそ汁】 しそごはん けんさんやさいのたまごやき かぶのごまネーズあえ たまねぎのみそしる	こめ・むぎ さとう・ごま・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご・わかめ・みそ・まぐろ いりこ・あぶらあげ・とうふ	たまねぎ・しそ ねぎ・にんじん・かぶ・はくさい とうもろこし・こまつな・えのきだけ	616	21.9	21.8	
16	火	○	【かぜを予防する食事】 ワンローフパン りんごジャム たらクリスピードンキサラダ コーンクリームスープ	パン・さとう でんぶん・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム・たら・かつおぶし・こんぶ とりにく・とうにゅう・とうにゅうクリーム	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・バセリ とうもろこし・りんご	611	25.2	22.1	
17	水	○	【おでん】 むぎごはん ひとつおでん ほうれんそうサラダ てづくりひじきふりかけ(うめいり)	こめ・むぎ さといも・さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく あつあげ・こんぶ・だいす ハム・ひじき・かつおぶし	にんじん・こんにゃく・だいこん ほうれんそう・ごぼう・とうもろこし きくらげ・れんこん・たまねぎ・うめ	603	21.1	20.1	
18	木	○	【グラタン】 ミルクロールパン グラタン カリフラワーのレモンサラダ ヨーグルト	ミルクパン・こむぎこ あぶら・だいすバター パンこ・マカロニ・オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく・とうにゅう・とうにゅうクリーム ヨーグルト	たまねぎ・にんじん カリフラワー・プロッコリー・あかビーマン とうもろこし・レモン・えだまめ	631	25.6	21.7	
19	金	○	【冬至(22日):かぼちゃ】 むぎごはん とうじかぼちやカレー だいこんのゆずサラダ	こめ・むぎ あぶら さとう・こめこカレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうにゅう ハム・とりにく	かぼちや・たまねぎ・にんにく しょうが・トマト・りんご・にんじん こまつな・だいこん・ゆず	607	19.8	17.2	
22	月	○	【リザーブ(予約)給食:デザート】 ピラフ もみのきハンバーグ(デミグラスソース) フライドポテト ゆでプロッコリー ミネストローネ デザート(ケーキまたはゼリー)	こめ・だいすバター・たかきびバスタ あぶら・じゃがいも デザート	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく いんげんまめ・ハム	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・キャベツ とうもろこし・ビーマン・プロッコリー・トマト・バセリ デザート(いちご・みかん・オレンジ・りんご)	735 746 751	26.5 26.2 25.3	27.7 28.1 23.1	

\* 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。お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。

※新宮町では、地産地消に取り組んでいます。給食で使用する食材は、なるべく県産品（太字）の使用に努めています。

種類	主な産地
きゅうり	福岡 熊本 佐賀
キャベツ	福岡 熊本 佐賀 長崎
白菜	福岡 大分 長崎
小松菜	福岡 佐賀
ビーマン	大分 熊本 鹿児島 高知 宮崎

種類	主な産地
かぼちゃ	北海道
ねぎ	福岡 佐賀
じゃがいも・玉ねぎ	北海道
人参	大分 熊本
しめじ えのき	福岡

種類	主な産地
さつまいも	宮崎 熊本 肥前島
大根	福岡 長崎 熊本
みかん	福岡 佐賀 熊本
かぶ	水菜 セロリ
米 麦	福岡



[保護者の方へお願い]

給食エプロンや帽子を持ち帰った際には、お手数ですが、次の児童が気持ちよく使えるように、ゴムやボタンの確認や補修についてご協力をお願いいたします。