



12月分 献立予定表

立花小学校ホームページにも掲載中!
令和7年度
新宮町立 立花小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
				赤 血や肉、骨になる	緑 体の調子を整える	黄色 熱や力のもとになる			
1 月	○	むぎ 麦ごはん すき焼き ほうれん草のマヨ和え い、だいこん 炒り大豆のかりんとがらめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ だいす	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい ねぶかねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう エッグケアマヨネーズ こくとう	660	24.5	22.0	
2 火	○	フィッシュバーガー(横割ミルク丸パン・ フィッシュポーション・ノンエッグタルタルソース) ゆでキャベツ クラムチャウダー みかん	ぎゅうにゅう すけとうだら あさり	キャベツ にんじん たまねぎ どうもろこしみかん	パン あぶら ノンエッグタルタルソース じやがいも	597	23.5	22.4	
3 水	○	むぎ 麦ごはん とりにく 鶏肉とかぶの煮物 しおや さばの塩焼き きりぼしだいこん す もの さばの塩焼き 切干大根の酢の物	ぎゅうにゅう とりにく さば ★わかめ	かぶれんこん にんじん しいたけ こんにゃく みずな きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう	638	23.6	22.9	
4 木	○	しょく 食パン オレンジママレード や 焼きうどん れんこんとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ★あおのり ハム	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねんこん ブロッコリー	パン ママレードジャム うどん あぶら エッグケアマヨネーズ	639	21.0	27.8	
5 金	○	たこ 焼き込みチャーハン ぎょうざ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ とりにく	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ もやし にら	こめ あぶら ごまあぶら ワンタン	608	22.9	20.1	
8 月	○	むぎ 麦ごはん いわしのかぼすレモン煮 こまつな 小松菜のおかか和え 吻汁 パリッシュ	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あぶらあげ だいす みそ いりこ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ かぼす レモン	こめ むぎ さとう じやがいも	596	26.6	15.3	
9 火	○	【お誕生日給食】 ココア揚げパン さつまいもとひじきのサラダ 豆乳コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ★ひじき どうにゅう しろいんげんまめ	えだまめ たまねぎ にんじん どうもろこし	パン ココア さつまいも さとう あぶら エッグケアマヨネーズ	610	18.3	24.5	
10 水	○	むぎ 麦ごはん とうふ 豆腐チゲ きりぼしだいこん シュウマイ 切干大根のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ シュウマイ ★わかめ	キムチ こんにゃく にんじん はくさい にら きゅうり きりぼしだいこん どうもろこし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	648	21.1	22.6	
11 木	○	むぎしょく ライ麦食パン ごもく 五目タンメン ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	しいたけ にんじん もやし たまねぎ こまつな どうもろこし ブロッコリー キャベツ ゆず	パン ちゃんぽんめん あぶら ドレッシング	622	26.7	21.8	
12 金	○	わかめごはん さけのアスパラマヨ焼き 粉ふきいも マカロニスープ	ぎゅうにゅう ★わかめ さけ ベーコン	レモン どうもろこし たまねぎ アスパラガス にんじん ほうれんそう	こめ むぎ エッグケアマヨネーズ じやがいも マカロニ	625	25.8	18.6	
15 月	○	むぎ 麦ごはん ちくわの二色揚げ はくさい 白菜の和え物 真だくさんのみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ ★あおのり ★わかめ とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	591	19.7	16.2	
16 火	○	パンローフパン 黒豆きなこクリーム チーズオムレツ みずな 水菜のゴマネーズ ラビオリースープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム しろいんげんまめ	みずな キャベツ どうもろこし たまねぎ にんじん トマト	パン くろめきなこクリーム ごま エッグケアマヨネーズ ラビオリ	636	21.9	31.5	
17 水	○	むぎ 麦ごはん みそおでん こまつな あますあ 小松菜の甘酢和え かりかりいりこ	ぎゅうにゅう とりにく かくてん あつあげ ★こんぶ みそ いりこ	こんにゃく だいこん こまつな にんじん きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら じやがいも さとう	589	22.8	15.4	
18 木	○	ミルクセントロールパン チーズ風ソースインハンバーグ ほうれん草サラダ ほし 星のスープ クリスマスマスデザート	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム ウインナー	ほうれんそう にんじん どうもろこし たまねぎ	パン さとう あぶら じやがいも パスタ クリスマスマスデザート	659	24.6	28.1	
19 金	○	むぎ 麦ごはん さばのホイル焼き わかめと春菊の甘酢あえ すまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ ★わかめ とうふ かまぼこ	しゅんぎく にんじん もやし えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	605	26.6	16.0	
22 月	○	むぎ カツカレー(麦ごはん・トンカツ) フルーツパンチ	ぎゅうにゅう だいす どうにゅう トンカツ	たまねぎ にんじん みかん パイン	こめ むぎ じやがいも あぶら カクテルゼリー サイダー	771	23.3	25.4	

※体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。※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。

給食で使用する食材は、なるべく地元産・九州産のものを使用しています。12月に使用する予定の主な食材の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
ねぶかねぎ	大分	はくさい	大分・長野	キャベツ	熊本・群馬
かぶ	福岡	きゅうり	熊本	みずな	福岡
もやし	大分	にら	大分・宮崎	こまつな	福岡
だいこん	福岡	こねぎ	福岡	しゅんぎく	福岡

