



令和7年度 12月の学校給食予定献立表



大和町学校給食センター

日	曜	給食のない 学校 学年 など	ス プ ー ン	献 立 名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小		栄養価・中	
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月		◎	ドライカレーライス (ごはん・ドライカレー) ブロッコリーとコーンのサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ハム	青ピーマン グリーンピース セロリー たまねぎ とうもろこし トマト にんじん にんにく ブロッコリー	ごはん 米サラダ油 ドレッシング アセロラゼリー	678	26.1	864	32.3
2	火	吉岡小5年4組		ごはん 甘酢肉団子(小2個・中3個) 油ふじやが ひきなのみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 みそ 豆腐 油揚げ	切干大根 小松菜 さやいんげん しょうが たけのこ たまねぎ 根菜ねぎ にんじん えのきだけ	ごはん 米サラダ油 パン粉 しらたき じゃがいも 油ふ 三温糖	596	26.0	782	32.9
3	水	小野小6年2組 H・Tさん リクエストメニュー	◎	ココアパン 笹かまぼこのカレー揚げ まめまめサラダ クリームシチュー	牛乳 笹かまぼこ 大豆 ハム 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム 白いんげん豆	えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ	ココアパン 天ぷら粉 米サラダ油 ドレッシング じゃがいも	727	31.5	919	38.7
4	木	吉岡小5年2組 小野小		ごはん だし巻きたまご れんこんのきんぴら うーめん汁 かむふりかけ	牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 かつお節 油揚げ	絹さやえんどう ごぼう だいこん にんじん 根深ねぎ れんこん 乾しいたけ	ごはん 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 ごま うーめん 片栗粉	561	24.1	717	29.2
5	金	吉田小 小野小4年		ごはん 赤魚のレモン風味 すき昆布の煮物 いものこ汁	牛乳 赤魚 昆布 さつま揚げ 鶏肉 みそ 豆腐	絹さやえんどう ごぼう だいこん にんじん 根深ねぎ もやし レモン	ごはん 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 里いも 片栗粉	570	24.6	730	30.3
8	月		◎	中華飯 (麦ごはん・中華飯の具 フルーツ杏仁豆腐)	牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵	グリーンピース しょうが たけのこ たまねぎ にんじん にんじん 白菜 バインアップル もも みかん 乾しいたけ	ごはん 米サラダ油 ごま油 片栗粉 杏仁寒天	648	21.5	835	26.2
9	火	小野小6年1組 N・Aさん リクエストメニュー		ごはん 春巻き 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 ハム 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ いら にんじん にんにく 根深ねぎ もやし ししいたけ	ごはん 米サラダ油 はるさめ ごま ごま油 三温糖 片栗粉 小麦粉 大豆油	683	28.0	854	34.1
10	水	小野小3年		食パン オムレツ チリコンカン ピリ辛キムチうどん	牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆 なると	赤ピーマン たまねぎ とうもろこし トマト にんじん にんにく 根深ねぎ 白菜 もやし	食パン 米サラダ油 うどん	659	30.7	852	38.8
11	木	小野小6年4組 A・Oさん リクエストメニュー		ごはん 白身魚フライ(バックソース) ひじきの炒り煮 ワンタンスープ	牛乳 ホキ 油揚げ 豚肉 ひじき さつま揚げ	えだまめ にんじん 白菜 もやし 乾しいたけ	ごはん 米サラダ油 しらたき 三温糖 ワンタン パン粉 小麦粉 片栗粉	580	21.8	740	26.6
12	金	吉岡小ほしのこ	◎	チキンカレーライス (麦ごはん・チキンカレー) りっちゃんサラダ	牛乳 鶏肉 ハム 昆布 かつお節	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく りんご	ごはん 大麦 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 水あめ	633	22.2	812	27.1
15	月	吉岡小		ごはん ツナそぼろ 小松菜のごま和え けんちん汁	牛乳 ツナ 油揚げ かつお節 鶏肉 豆腐	えだまめ ごぼう 小松菜 しょうが だいこん たまねぎ にんじん 根深ねぎ もやし	ごはん 米サラダ油 三温糖 ごま 里いも	565	30.3	728	37.7
16	火	吉岡小5年3組 小野小6年3組 R・Sさん リクエストメニュー		ごはん とりさきみフライ(バックソース) ブロッコリーのおかかマヨ和え 三陸産わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム かつお節 煮干し みそ 豆腐 油揚げ わかめ	きゅうり にんじん 根深ねぎ ブロッコリー	ごはん 米サラダ油 マヨネーズ じゃがいも パン粉 片栗粉	612	25.8	764	30.2
17	水	吉岡小5年1組 落合小		ミルクパン ハンバーグデミグラスソース スパゲティナポリタン ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム ベーコン	青ピーマン キャベツ たまねぎ トマト にんじん パセリ えのきだけ マッシュルーム	ミルクパン 三温糖 米サラダ油 スパゲティ	642	26.1	826	32.4
18	木	大和中2年		ごはん ポークしゅうまい(小2個・中3個) チャプチェ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏卵	赤ピーマン セロリー たまねぎ とうもろこし いら にんじん にんにく ほうれんそう もやし	ごはん 米サラダ油 三温糖 春雨 ごま ごま油 片栗粉 パン粉 小麦粉	561	21.6	737	27.1
19	金	食育からたメニュー 冬至メニュー		わかめごはん ぶりのゆず照り焼き 豚肉とごぼうのしぐれ煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶり 豚肉 煮干し みそ 豆腐 油揚げ わかめ	かぼちゃ グリーンピース ごぼう しょうが だいこん にんじん 根深ねぎ ゆず	ごはん 片栗粉 米サラダ油 しらたき 砂糖	610	30.1	783	37.2
22	月	クリスマスメニュー	◎	キャロットピラフ 手作りフライドチキン ポトフ クリスマスケーキ(いちご)	牛乳 鶏肉 ウインナー 豆乳	赤ピーマン キャベツ セロリー しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく ブロッコリー いちご	ごはん 片栗粉 米サラダ油 砂糖	669	24.6	832	29.3
23	火	大和中のみ有り	◎	ビビンバ (麦ごはん・肉炒め・ナムル) わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ なると 豆腐 わかめ	しょうが たけのこ にんじん にんにく 根深ねぎ ほうれん草 もやし	ごはん 大麦 米サラダ油 三温糖 ドレッシング ごま ごま油			733	33.5
											19.7
											3.0

*牛乳は、毎日つきます。
*太字は町内産や県内産の食材です。感謝して食べましょう。
*都合により献立を変更する場合があります。
*スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンが
つきますが、毎日のはしをもってきてください。



平 均 (基 準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	625(660)	795(830)
たんぱく質 (g)	25.9(25.0)	32.0(31.0)
脂 質 (g)	20.2(19.0)	23.7(23.0)
塩 分 (g)	2.6(2.0)	3.4(2.5)

たいわの食育かるたメニュー (12月19日)

と 冬至 かぼちゃ
かせをひかぬようにと
願いをこめて



今年の冬至は、12月2
2日です。
冬至にかぼちゃを食べたり、
ゆず湯に入ったりすると、
かせをひかないといわれています。
ぜひ、「食」で冬至を感じま
しょう。

12月22日(月)「クリスマスメニュー」について

「クリスマスケーキ(いちご)」は、アレルギーの
観点から多くの児童生徒が食べられるよう「卵・乳・小麦
粉」不使用のケーキになります。

今月の地場産品

☆町内産：米、ほうれんそう、根深ねぎ、白菜、しいたけ
☆県内産：牛乳、パン、大麦、豚肉、鶏卵、ぶり、
大豆、わかめ



☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてきましょう☆

*大和町では「特定防衛施設周辺整備調整交付金」の補助を受けて給食費の無償化事業を実施しています。