



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)	エネルギー(kcal)
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	青ビーマン 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 21.2 2.1	864 32.3 25.5 3.0
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 だけのこ たまねぎ 根深ねぎ にんじん えのきだけ	ごはん 米サラダ油 パン粉 しらたき ジャガイモ 油ふ 三温糖	596 26.0 16.6 2.3	782 32.9 20.1 3.1
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 ためねぎ 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 ジャガイモ	727 31.5 32.0 3.0	919 38.7 38.8 3.9
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 15.2 2.2	717 29.2 17.4 2.8
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 15.7 2.6	730 30.3 17.9 3.1
8	月		◎	中華飯 （麦ごはん・中華飯の具） 「中華飯」には 「うずらの卵」が入り フルーツ杏仁豆腐	牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵	グリンピース しょうが だけのこ たまねぎ にんじん にんじん 白菜 パインアップル もも みかん 乾しいたけ	ごはん 大麦 米サラダ油 ごま油 片栗粉 杏仁寒天	648 21.5 20.5 2.5	835 26.2 24.3 3.1
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 マーポー豆腐	牛乳 ハム 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	キャベツ きゅうり しょうが だけのこ たまねぎ にら にんじん にんにく 根深ねぎ もやし 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 23.4 3.1	854 34.1 26.7 3.8
10	水	小野小3年		食パン オムレツ チリコンカン ビリ辛キムチうどん	牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆 なると	赤ビーマン 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 23.0 3.5	852 38.8 28.5 4.6
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（パックソース） 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 17.3 2.1	740 26.6 20.0 2.6
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 だいこん たまねぎ にんじん にんじん にんにく 乾しいたけ	ごはん 大麦 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 水あめ	633 22.2 17.9 2.8	812 27.1 21.0 3.5
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 14.9 2.2	728 37.7 17.3 2.9
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 とりささみフライ（パックソース） 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 19.3 2.6	764 30.2 22.5 3.3
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 スペゲティナポリタン ジュリエンヌスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム ベーコン	青ビーマン キャベツ たまねぎ トマト にんじん バセリ 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 26.3 3.3	826 32.4 32.8 4.3
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փチ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏卵	赤ビーマン セロリー たまねぎ とうもろこし にら 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 15.3 2.1	737 27.1 18.2 2.7
19	金	餃がなれメニュー 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 19.3 3.1	783 37.2 22.6 4.2
22	月	クリスマスマニューエ	◎	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 ウィンナー 豆乳	赤ビーマン キャベツ 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 25.2 2.4	832 29.3 28.6 3.1
23	火	大和中のみ有り	◎	ピビンバ丼 (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 だけのこ 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、かぜをひかないと
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)「クリスマスマニューエ」について

「クリスマスマニューエ（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、毎日持ってきてましょう☆