



令和7年度

12月 学校給食予定献立表



←HP



←インスタグラム

@sanyo_onoda.kyushoku

山陽小野田市学校給食センター



日	曜	献立		主 名		主 な 材 料						栄養価		家庭で とりたい 食品	
		主 食	牛 乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)				
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 種実類 油脂類	小学校	中学校			
【スマイル給食の日】今日は、スマイル給食の日です。みんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれる給食です。その日には、スマイルマークがついています。															
1	月		ごはん	○	ぶた いた 豚キムチ炒め	豚肉		にんじん		白菜キムチ もやし		ごま 油	584	711	
					トック	鶏肉	わかめ	にんじん		たけのこ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	トック	ごま油	24.8	30.0	いも類
2	火		ごはん 1食ゆかり	○	にこ 煮込みおでん	鶏肉 平天 ちくわ がんもどき うずら卵	昆布	にんじん		だいこん	こんにゃく 砂糖 さといも		576	717	
					ハムサラダ	ロースハム 		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖	油		25.3	30.8	くだもの
3	水		こめこ 米粉パン いちごジャム	○	クリームスバゲッティ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	スバゲッティ			595	738	
							牛乳			パン いちごジャム			24.4	29.4	かいそう
					チキンサラダ	鶏ささみ水煮			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油				
4	木		ごはん	○	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが 	砂糖 でんぶん			575	713	
					ごま和え		牛乳	こまつな にんじん	もやし	米 砂糖	ごま		22.1	26.8	たまご
					ふゆやさい 冬野菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい えのきたけ	砂糖					
5	金		こめこ 米粉パン チョコスプレッド	○	にくだんご だいず 肉団子と大豆のトマト煮	ミートボール 大豆		にんじん トマト 	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも 砂糖			648	790	
							牛乳			パン チョコスプレッド			26.6	32.2	さかな
					チンゲンサイのソテー	ウインナー		チンゲンサイ にんじん	キャベツ とうもろこし		油				
【日本味めぐり 秋田県】今日は秋田県のごはんを軽くつぶして丸めた団子の「だまこ」を入れた汁物です。ごはんをつぶして丸める意味の「だま」に秋田弁の「こ」がついて、「だまこもち」になりました。															
8	月		ごはん	○	まぐろカツ	まぐろ				たまねぎ	パン粉 砂糖	油	584	748	
					きりぼしだいこん あまず 切干大根の甘酢あえ		牛乳	にんじん	切干だいこん きゅうり	砂糖 米			20.4	25.4	いも類
					だまこ汁	鶏肉		にんじん こまつな	はくさい だいこん 干しいたけ 	だまこもち					
9	火		ごはん や 焼きのり	○	こうやどうふ 高野豆腐のうま煮	鶏肉 高野豆腐		にんじん	たけのこ れんこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油		566	703	
							牛乳 のり			米			27.1	33.2	乳製品
					たまご ブロッコリーの卵とじ	ベーコン たまご		ブロッコリー にんじん	たまねぎ 	砂糖	ごま油				
10	水		キャロットパン	○	ふたにく やさい 豚肉と野菜のマヨ炒め	豚肉 		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油		600	716	
					やさい 野菜のコンソメスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん	じゃがいも			28.0	33.4	さかな
					みかん		牛乳	にんじん	みかん	パン 砂糖 					
11	木		むぎ 麦ごはん	○	ハヤシライス	牛肉		にんじん	たまねぎ グリンピース ぶなしめじ にんにく		油		600	742	
					ブルブル寒天サラダ	まぐろ水煮	寒天		キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま油		21.6	25.9	たまご
					ミルメーク (ココア)		牛乳			米 麦 ミルメーク					
12	金		こめこ 米粉パン マーシャルピーンズ	○	とりそうすい	鶏肉 かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ	米			582	728	
							牛乳			パン	マーシャルピーンズ		27.6	34.1	くだもの
					ようふう 洋風カレーいり豆腐	豚ひき肉 豆腐 	にんじん こまつな	たまねぎ		砂糖	油				
15	月		わかめごはん	○	なまあ 生揚げのそぼろ煮	豚ひき肉 生揚げ 	にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ	こんにゃく 砂糖 さといも	油			581	724	
							牛乳 わかめ			米			24.2	29.7	たまご
					ほうれんそうのごま酢和え	鶏ささみ水煮		ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま				
【日本味めぐり 北海道】今日は北海道の郷土料理の石狩鍋を汁物にした石狩汁です。鮭や豆腐、ねぎなどをみそで煮込んで作った料理です。															
16	火		ごはん	○	い どうふつつ や 炒り豆腐包み焼き	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	米			589	711	
					こまつな ごんぶ 小松菜のごま昆布あえ		昆布	こまつな	もやし	砂糖	ごま		25.3	28.9	乳製品
					いしかりじる 石狩汁	鮭 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう	じゃがいも					
【クリスマス献立】セレクトデザートはストロベリーケーキ、チョコレートケーキ、みかんジュレの中から好きなものを選びセレクトメニューです。事前に希望を聞きました。どれを選びましたか？															
17	水		こくとう 黒糖パン	○	とり しおからあ 鶏の塩唐揚げ	鶏肉 	牛乳			でんぶん 黒糖 パン	油		641	779	
					フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 		フレンチドレッシング		25.3	30.5	
					ふゆやさい 冬野菜のミネストローネ	ベーコン ひよこ豆		にんじん トマト	たまねぎ だいこん にんにく	麦	油				
					セレクトデザート					ケーキ ゼリー					さかな
18	木		ごはん	○	まいぼーだいこん 麻婆大根	豚ひき肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん たけのこ 干しいたけ にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油		581	710	
					しゅうまい	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉			25.0	29.4	たまご
					ゆでもやし		牛乳		もやし	砂糖 米					
【食育の日】毎月19日は食育の日です。地場産食材を使った給食を実施します。山口県産のぼんかん、鶏肉、ベーコン、れんこん、ひじき、大豆などを味わいましょう。															
19	金		こめこ 米粉パン 県産ぼんかんジャム	○	けんさんやさい 県産野菜のポトフ	鶏肉 ベーコン		にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ はくさい	じゃがいも	油		588	702	
							牛乳			パン ぼんかんジャム			25.8	31.4	乳製品
					だいず ひじきと大豆のサラダ	大豆 まぐろ水煮	ひじき		キャベツ きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま				
【冬至】12月22日は冬至、1年で一番昼の時間が短い日です。この日にはかぼちゃを食べて、湯ぶねにゆずを浮かべたゆず湯に入ると病気にならないと言われています。															
22	月		ごはん	○	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ 		砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん	油		639	754	
					かんきつ 柑橘サラダ			にんじん	キャベツ れんこん	砂糖	かんきつドレッシング		20.8	24.4	種実類
					あんこうのみそ汁	あんこう 生揚げ みそ	牛乳	ねぎ	はくさい だいこん ごぼう	こんにゃく 米					
【年越し】一足早い年越し献立です。大晦日には日本各地で、そばを食べる風習があります。給食では魚のすり身から作られた魚そうめんを使用した年越しそうめん汁です。															
23	火		ごはん	○	しよく 3色そば	鶏ひき肉 たまご			えだまめ しょうが	砂糖	油		604	748	
					としこ じる 年越しそうめん汁	魚そうめん かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ				28.5	34.4	
					こくとう 黒糖まめ	大豆	牛乳			米 黒糖					やさい
24	水		こめこ 米粉パン マーガリン	○	とりにく 鶏肉のマーレードソースかけ	鶏肉 			たまねぎ 	マーレード でんぶん			676	775	
							牛乳			パン	マーガリン		27.0	30.2	豆・豆製品
					ミルクスープ	ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	さつまいも					

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

