

令和7年度



# 12月分給食予定献立表








Aコース

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。 ※ ★は中学3年生からのリクエストメニューです！ 鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)
こんだてめい	<p>④五目きんぴら</p> <p>②麦ご飯 ③鮭のつみれ汁</p>	<p>④レバーのオーロラソースがけ</p> <p>②トマトライス ③ジュリアンスープ</p>	<p>よくかんで食べましょう</p> <p>④小魚とひじきの佃煮</p> <p>②少なめ麦ご飯 ★③すきやきうどん</p>	<p>⑤しそ味ひじき</p> <p>④野菜のゆず和え</p> <p>②麦ご飯 ★③みそおでん</p>	<p>★④ビビンバの具</p> <p>②麦ご飯 ③春雨スープ</p>
今日の献立について	<p>今日から12月のスタートで、2025年最後の一月となりました。寒さに負けず、2学期と2025年を締めくくりましょう。</p> <p>鮭のつみれ汁には、鮭のすり身を使用し、肉団子のような丸い形になった、「鮭ボール」が入っています。鮭の味を感じながら食べてほしいです。</p>	<p>レバーは、成長期の皆さんに必要な鉄分が豊富に含まれた食材です。苦手な人も多いかと思いますが、今日はオーロラソースの味付けにして、食べやすい味になっているかと思います。</p> <p>苦手な人も「まずは一口!」。すきやきうどんに挑戦してください。</p>	<p>皆さんは何鍋が好きですか？ 寒くなると鍋を食べる機会が増えるかと思えます。好きな鍋メニューで上位の「すきやき」を、リクエストで挙がった「うどん」と組み合わせました。</p> <p>小魚とひじきの佃煮はのどにつまらせないように、よく噛んで食べましょう。</p>	<p>「野菜のゆず和え」には、この時期旬の果物、「ゆず」を香付けに使用しました。</p> <p>強い酸味と爽やかな香りが特徴で、そのまま食べることには向いていません。今日の給食のような香付けの他にも、薬味、ゆず湯などに利用されることもあります。</p>	<p>クイズです！「ビビンバはどこの国の料理でしょうか？」</p> <p>正解は、「韓国」です。韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「パ」は「ご飯」を意味する、混ぜご飯のことです。</p> <p>麦ご飯にかけて食べましょう。</p>
おもに体をつくるものになる食品	<p>1群 ③さけ たら 豆腐 麦みそ</p> <p>2群 ④ぶた肉 油揚げ</p>	<p>③ベーコン 大豆</p> <p>④肉(レバー・砂肝)</p>	<p>③ぎゅう肉 ぶた肉 焼き豆腐</p> <p>④油揚げ</p>	<p>③とり肉 厚揚げ ちくわ</p> <p>麦みそ ④油揚げ</p>	<p>③ミートボール(とり肉 ぶた肉)</p> <p>④ぶた肉 錦糸卵</p>
おもに体の調子を整えるものになる食品	<p>3群 ③にんじん ④さやいんげん 赤パプリカ</p> <p>4群 ③玉ねぎ ④かい ⑤だいこん</p>	<p>③ほうれん草 にんじん</p> <p>③玉ねぎ キャベツ</p>	<p>③④にんじん</p> <p>③しいたけ ④かい ⑤だいこん</p>	<p>③さやいんげん ③④にんじん</p> <p>⑤しそ ⑤美</p>	<p>③④にんじん ④ほうれん草</p> <p>③はくさい たまねぎ きくらげ</p>
おもにエネルギーのもとになる食品	<p>5群 ②米 麦 ③さつまいも ③④さとう</p> <p>6群 ③植物油 ④油 ごま</p>	<p>②米 麦 ③④じゃがいも ④さとう</p> <p>②④油</p>	<p>②米 麦 ③うどん ③④さとう</p> <p>④ごま ごま油</p>	<p>②米 麦 ③里芋 ③④⑤さとう</p> <p>⑤キヌア</p>	<p>②米 麦 ③でんぶん はるさめ</p> <p>④さとう</p>
その他調味料	<p>③かつお節(だし) ③④酒</p> <p>④しょうゆ</p>	<p>②チキンライスの素 ③とりガラスープ</p> <p>しょうゆ コンソメ 塩 こしょう</p> <p>④ケチャップ ウスターソース</p>	<p>③酒 ③④しょうゆ みりん ④酢</p>	<p>③みりん かつお節(だし)</p> <p>③④⑤しょうゆ ④酢</p>	<p>③とりガラスープ ③こしょう 中華だし</p> <p>③④しょうゆ</p>
栄養価	<p>小学生 619 kcal 26.2 g 1.8g</p> <p>中学生 753 kcal 31.7 g 2.3g</p>	<p>小学生 672 kcal 24.4 g 2.4g</p> <p>中学生 820 kcal 29.0 g 3.0g</p>	<p>小学生 634 kcal 27.7 g 2.6g</p> <p>中学生 780 kcal 33.6 g 3.2g</p>	<p>小学生 622 kcal 25.1 g 2.5g</p> <p>中学生 749 kcal 30.3 g 3.2g</p>	<p>小学生 611 kcal 25.4 g 2.2g</p> <p>中学生 737 kcal 30.5 g 2.8g</p>

日(曜)	8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)
こんだてめい	<p>④五目和え</p> <p>②麦ご飯 ★③肉じゃが</p>	<p>④ツナごぼうソテー</p> <p>②コッペパン ★③冬野菜のシチュー</p>	<p>④かつおのごまソース</p> <p>②麦ご飯 ③けんちん汁</p>	<p>④イタリアンサラダ</p> <p>②麦ご飯 ★③ポークカレー</p>	<p>④小松菜とやまのい中華炒め</p> <p>よくかんで食べましょう</p> <p>②麦ご飯 ③トッポギ鍋</p>
今日の献立について	<p>クイズです！「五目和え」には噛み応えの良い、ある食材を使用しています。何か分かりますか？</p> <p>正解は、「大根の漬物、つば漬け」です。食べていると、コリコリとした食感があるかと思えます。給食をよく噛んで食べてほしいと思い、食材の一つとして利用しました。</p>	<p>今日の冬野菜のシチューには、「白菜・さつまいも・ほうれん草」の冬野菜を使用しています。</p> <p>旬の食材は美味しく栄養価が高い、価格も安定して、新鮮というメリットがあります。旬の食材を味わって食べてください。</p>	<p>かつおは高たんぱくで、疲労回復や貧血予防に役立つ栄養素が豊富です。ビタミンB群や鉄分、DHAやEPA、ビタミンDを含み、うまみ成分はイノシン酸です。</p> <p>また、かつおは「かつお節」の原料です。給食ではかつお節や煮干し、昆布などでだしをとっています。</p>	<p>カレーは中学3年生を対象とした、リクエスト給食で挙げてきた献立です！</p> <p>給食ではチキンカレー、ポークカレー、夏野菜カレー、キーマカレー、北海道カレーなどが登場していますが、みなさんが好きなカレーの種類は何でしょうか？今日はぶた肉を使用したポークカレーです。</p>	<p>トッポギ鍋に使用しているトッポギはうるち米から作られた餅のことを指します。</p> <p>私たちが正月などに食べる身近な餅は、もち米から作られたもので、トッポギの原料とは異なります。</p> <p>のどにつまらせないように、よく噛んで食べましょう。</p>
おもに体をつくるものになる食品	<p>1群 ③ぶた肉 生揚げ</p> <p>2群 ①牛乳</p>	<p>③ぶた肉</p> <p>④まぐろ</p>	<p>③豆腐</p> <p>④かつお</p>	<p>③ぶた肉</p> <p>①牛乳 ③スキムミルク チーズ</p>	<p>③ぶた肉 豆腐 生揚げ 赤みそ</p> <p>④油揚げ</p>
おもに体の調子を整えるものになる食品	<p>3群 ③さやいんげん</p> <p>③④にんじん</p>	<p>③にんじん ほうれん草</p> <p>④赤パプリカ</p>	<p>③にんじん 小松菜</p> <p>④赤パプリカ ピーマン</p>	<p>③にんじん</p> <p>④赤パプリカ</p>	<p>③にんじん</p> <p>③④こまつな(有機)</p>
おもにエネルギーのもとになる食品	<p>4群 ③しょうが たまねぎ ④かい ⑤だいこん</p> <p>③しいたけ ④切干大根 きゅうり</p>	<p>③はくさい たまねぎ</p> <p>④ごぼう</p>	<p>③はくさい ごぼう ④かい ⑤だいこん</p> <p>③しいたけ</p>	<p>③たまねぎ 枝豆 ブルーン</p> <p>④キャベツ きゅうり コーン</p>	<p>③キャベツ だいこん 深ねぎ</p> <p>③しいたけ ④切干大根 きゅうり</p>
おもにエネルギーのもとになる食品	<p>5群 ②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう</p> <p>6群 ③油 ④ごま ごま油</p>	<p>②コッペパン ③さつまいも</p> <p>③マーガリン(乳不使用)</p>	<p>②米 麦 ③里芋 ④さとう でんぶん</p> <p>③ごま油 ④油 ごま</p>	<p>②米 麦 ③じゃがいも</p> <p>④さとう</p>	<p>②米 麦 ③トッポギ</p> <p>④さとう</p>
その他調味料	<p>③酒 みりん ③④しょうゆ</p> <p>④酢</p>	<p>③とりガラスープ コンソメ 塩 こしょう</p> <p>アレルゲンフリーシチューフレーク</p> <p>④酒 みりん しょうゆ</p>	<p>③酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ</p> <p>④みりん</p>	<p>③カレー粉 赤ワイン ウスターソース</p> <p>アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ</p>	<p>③酒 ちげ鍋の素(魚醤)</p> <p>③④しょうゆ</p>
栄養価	<p>小学生 608 kcal 24.9 g 1.7g</p> <p>中学生 735 kcal 29.7 g 2.2g</p>	<p>小学生 621 kcal 24.7 g 2.5g</p> <p>中学生 767 kcal 29.9 g 3.2g</p>	<p>小学生 607 kcal 28.5 g 1.8g</p> <p>中学生 742 kcal 34.9 g 2.3g</p>	<p>小学生 663 kcal 25.3 g 2.1g</p> <p>中学生 806 kcal 30.5 g 2.5g</p>	<p>小学生 605 kcal 25.7 g 1.8g</p> <p>中学生 730 kcal 31.1 g 2.3g</p>

日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい	 <p>④にんじんしりしり</p> <p>②麦ご飯 ③白菜のみそ汁</p>	 <p>★④アセロラフルーツ</p> <p>②麦ご飯 ③ハヤシライス</p>	 <p>④芋と小魚のあまがらめ</p> <p>②手作り いちご蒸しパン ③和風ヌードル</p>	 <p>かのや食育の日</p> <p>④白菜のネギだれ和え</p> <p>②麦ご飯 ③鹿屋産大根のそぼろ煮</p>	 <p>④天津飯の具 ⑤チャプチェ</p> <p>②麦ご飯 ③天津飯のあん</p>
今日の献立について	にんじんしりしりの「しりしり」とは、沖縄の方言で「千切り」または「すりおろす」という意味です。 また、千切りやすりおろす時の音が「しりしり」と聞こえることから、このような名前がついたとも言われています。 ビタミンAが豊富なにんじんは、寒さが厳しくなる冬に免疫力を上げてくれますよ。	麦ご飯は、白米に麦を混ぜて炊いたご飯です。白米と麦の見分け方は、粒の真ん中に筋が入っているものが麦になります。 麦は食物繊維が豊富で、白米の約19倍含まれています。便秘解消やお腹の腸内環境を良くしてくれますよ。	今日の主食、「いちご蒸しパン」は給食センターで心を込めて、手作りしました！ いちごの風味を感じられるよう、いちごピューレの分量を調整したり、ふわふわな食感になるよう、蒸し方を何通りも試しました。ご飯の代わり、甘さはひかえめにしています。残さず食べてほしいです。	今日はかのや食育の日ということで、鹿屋で生産された大根を豊富に使用した、「鹿屋産大根のそぼろ煮」です。 冬になると大根を目にしたリロにしたりする機会が増えるかと思っています。消化を助けるジアスターゼや、風邪予防のビタミンも含んでいます。	給食で初登場、日本発祥の中華料理「天津飯」です！卵を焼いたものをご飯の上にのせて、とろみのあるあん(タレ)をかけた料理です。 ご飯にのせる卵は一つずつカップに入れて焼きました。スプーンを使ってカップから卵をとり、ご飯の上におきましょう。そして温食の天津飯のあんをかけて召し上がれ。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 豆腐 麦みそ おから 2群 ④油揚げ かつおフレーク ①牛乳	③ぶた肉 ④豆乳 ①牛乳	③とり肉 さつまあげ ④大豆 ①②牛乳 ②ケーキミックス(脱脂粉乳) ④煮干し	③とり肉 大豆ミート 高野豆腐 ①牛乳	③かまぼこ(たら・ほき) ④卵 ⑤ぶた肉 大豆ミート ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ④にんじん ④にら 4群 ③はくさい だいこん ④もやし	③にんじん グリンピース トマト ③たまねぎ しめじ にんにく ④ナタデココ アセロラ果汁 りんご果汁	②いちご ③キャベツ たまねぎ しめじ えのきたけ しょうが もやし	③だいこん たまねぎ こんにゃく しょうが ④はくさい もやし 深ねぎ	③深ねぎ しいたけ グリンピース ⑤しょうが にんにく もやし
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 麦 ③じゃがいも 6群 ④ごま ごま油	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③油	②ケーキミックス(小麦) さとう ③スバゲッティ ④さつまいも 黒ごとう ③④油	②米 麦 ③じゃがいも でんぶ ③④さとう ③油 ④ごま油 ⑤ごま	②米 麦 ③でんぶ ③⑤さとう ⑤はるさめ ③④油 ③⑤ごま油 ⑤ごま
その他調味料	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん	③赤ワイン ケチャップ ウスターソース とりガラスープ 塩 こしょう アレルゲンフリーハヤシルウ	③酒 塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④みりん	③みりん 酒 ③④しょうゆ ④酢 一味唐辛子	③塩 こしょう すし酢 ケチャップ ③④中華スープ ③⑤しょうゆ ④⑤酒
栄養価	小学生 591 kcal 23.8 g 1.5g 中学生 718 kcal 28.6 g 1.9g	小学生 644 kcal 21.0 g 1.5g 中学生 786 kcal 25.1 g 1.7g	小学生 607 kcal 27.3 g 2.1g 中学生 755 kcal 33.3 g 2.7g	小学生 606 kcal 27.5 g 1.8g 中学生 735 kcal 33.4 g 2.2g	小学生 665 kcal 25.6 g 2.7g 中学生 812 kcal 31.0 g 3.5g

日(曜)	22日(月)	23日(火)
こんだてめい	 <p>冬立献立</p> <p>④ザクザクチキン ⑤ブロッコリー</p> <p>②コッペパン ★③パンパキン ポタージュ</p>	 <p>★セレクトケーキ</p> <p>④チキンリアの具 ③ふわふわ</p> <p>②コンソメライス ③卵スープ</p>
今日の献立について	冬立献立でかぼちゃを使用した、「パンパキンポタージュ」です。 冬は太陽が出ている時間が一年で一番短い日です。冬立の日にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂にはいたりする習慣があります。健康に過ごせるようにという願いをこめて給食を作りました。味わって食べてほしいです。	今日は2学期が終わりですね!! 11年間で最も長く、学校行事の多い学期だったと思います。頑張った児童生徒の皆さんへのご褒美として、本日セレクトケーキの提供です★ それぞれ好きなクリスマスデザートを選んでくださいと思います。楽しみながら食べてほしいです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③④とり肉 2群 ①③牛乳 ③スキムミルク チーズ	③ぶた肉 卵 ④とり肉 ①牛乳 ④スキムミルク チーズ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③かぼちゃ パセリ ⑤ブロッコリー 4群 ③たまねぎ ④にんにく しょうが	②③④にんじん ③トマト ほうれん草 ④ブロッコリー ②③④たまねぎ ④しめじ コーン
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②コッペパン ④コーンフレーク 6群 ③④油	②米 麦 ③じゃがいも パン粉 ④米粉 ②③④油 ④マーガリン(乳抜き)
その他調味料	③とりガラスープ コンソメ こしょう アレルゲンフリーホワイトルウ ④オリーブオイル 酒 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ ③④塩	③④とりガラスープ 塩 ②③④コンソメ こしょう
栄養価	小学生 624 kcal 27.0 g 2.1g 中学生 757 kcal 32.0 g 3.0g	小学生 583 kcal 26.2 g 1.7g 中学生 716 kcal 32.2 g 2.2g



23日の栄養価は、セレクトデザートの栄養価をふくんでいません。選んだデザートの栄養価を足して計算してくださいね♪

**レアチーズケーキ**  
エネルギー：50kcal  
たんぱく質：0.9g  
アレルゲン：乳・卵・小麦・大豆・ゼラチン



**サンタさんのチョコケーキ**  
エネルギー：55kcal  
たんぱく質：0.9g  
アレルゲン：卵・乳・小麦・大豆



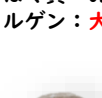
**お米deクリスマスいちごケーキ**  
エネルギー：70kcal  
たんぱく質：0.6g  
アレルゲン：大豆・いちご



**ツリーソイムスケーキ**  
エネルギー：78kcal  
たんぱく質：1.0g  
アレルゲン：大豆・ゼラチン・いちご



**クリスマスのふわっとショコラ**  
エネルギー：74kcal  
たんぱく質：0.5g  
アレルゲン：大豆



※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願いいたします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
4(木)	しそ味ひじき	給食センター	学校	19(金)	天津飯の具のカップ	入っていた食缶へ返却してください	
17(水)	いちご蒸しパンのカップ	入っていた食缶へ返却してください		23(火)	セレクトデザート	業者	学校

