

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>よくかんで食べましょう</p>	<p>⑤しら味ひじき</p>	<p>★④ビビンバの具</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>レバーや、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います。好きな鍋メニューで上位の「すきやきうどん」をリクエストで挙がった「うどん」と組み合わせてみました。</p> <p>小魚とひじきの佃煮はのどにまらせないよう、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を、リクエストで挙がった「うどん」と組み合わせてみました。</p> <p>小魚とひじきの佃煮はのどにまらせないよう、よく噛んで食べましょう。</p>	<p>クイズです！「ビビンバはどこの国料理でしょうか？」</p> <p>正解は、「韓国」です。韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「バ」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 ④ぶた肉 油揚げ</p> <p>2群 ①牛乳</p>	<p>③ベーコン 大豆 ④とり肉(レバー・砂肝)</p> <p>①牛乳</p>	<p>③ぎゅう肉 ぶた肉 焼き豆腐 ④油揚げ</p> <p>①牛乳 ④煮干し 塩昆布 ひじき</p>	<p>③とり肉 厚揚げ ちくわ 麦みそ ④油揚げ</p> <p>①牛乳 ③昆布 ⑤ひじき</p>	<p>③ミートボール(とり肉 ぶた肉) ④ぶた肉 錦糸卵</p> <p>①牛乳</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 ④玉ねぎ はくさい 深ねぎ ④ごぼう こんにゃく</p> <p>4群 ③玉ねぎ はくさい 深ねぎ ④ごぼう こんにゃく</p>	<p>③ほうれん草 にんじん ④えだまめ</p>	<p>③④にんじん ③④にんじん ⑤しその実</p>	<p>③さやいんげん ③④にんじん ④はくさい レモン果汁 ゆず</p>	<p>③④にんじん ④ほうれん草 ③はくさい たまねぎ きくらげ ③④ににくくしょうが ④キムチ(はくさい) 大豆もやし</p>
おもにエネルギーのとなる食品	<p>5群 ②米 麦 ③さつまいも ③④さとう ⑥植物油脂 ④油 ごま</p>	<p>②米 麦 ③④じゅがいも ④さとう ②④油</p>	<p>②米 ③うどん ③④さとう ④ごま ごま油</p>	<p>②米 麦 ③里芋 ③④⑤さとう ⑤キヌア</p> <p>④油</p>	<p>②米 麦 ③でんぶん はるさめ ④さとう ③④ごま油 油 ④ごま</p>
その他調味料	<p>③かつお節(だし) ③④酒 ④しょうゆ</p>	<p>②チキンライスの素 ③とりガラスープ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 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) 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 ③④しょうゆ</p>
栄養価	<p>小学生 619 kcal 26.2 g 1.8g 中学生 753 kcal 31.7 g 2.3g</p>	<p>小学生 672 kcal 24.4 g 2.4g 中学生 820 kcal 29.0 g 3.0g</p>	<p>小学生 634 kcal 27.7 g 2.6g 中学生 780 kcal 33.6 g 3.2g</p>	<p>小学生 622 kcal 25.1 g 2.5g 中学生 749 kcal 30.3 g 3.2g</p>	<p>小学生 611 kcal 25.4 g 2.2g 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>よくかんで食べましょう</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。何か分かれますか？</p> <p>正解は、「大根の漬物、つぼ漬け」です。食べていると、コリコリした食感があるかと思います。給食をよく噛んで食べてほしいと思います。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>旬の食材は美味しい栄養価が高い、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・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、昆布などだしをとっていますよ。</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がってきた献立です！</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るが、みなさんが好きなカレーの種類何がどうですか？ 今日はぶた肉を使用したポークカレーです。</p>	<p>トップギョウ鍋に使用しているトップギョウ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、もともと作られたものなので、トップギョウの原料とは異なります。</p> <p>のどにまらせないよう、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 ④まぐろ</p> <p>①③牛乳 ③チーズ スキムミルク</p>	<p>③豆腐 ④かつお</p> <p>①牛乳</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 ④油揚げ</p> <p>①牛乳 ③ちぎ鍋の素(煮干し粉末) チーズ</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 ④にんじん</p>	<p>③にんじん ほうれん草 ④赤パプリカ</p>	<p>③にんじん 小松菜 ④赤パプリカ ピーマン</p>	<p>③にんじん ④赤パプリカ</p>	<p>③にんじん ③④こまつな(有機)</p>
おもにエネルギーのとなる食品	<p>4群 ③しょうが たまねぎ こんにゃく ④じいたけ ④切干大根 きゅうり キャベツ コーン つぼ漬け(だいこん)</p>	<p>③はくさい たまねぎ ④ごぼう</p>	<p>③はくさい ごぼう こんにゃく ④じいたけ</p>	<p>③たまねぎ 枝豆 ブルーン ④キャベツ きゅうり コーン ③④ににく</p>	<p>③キャベツ だいこん 深ねぎ しめじ こんにゃく キムチ(はくさい) ③④ににくくしょうが もやし</p>
おもにエネルギーのとなる食品	<p>5群 ②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう</p>	<p>②コッペパン ③さつまいも</p>	<p>②米 麦 ③里芋 ④さとう でんぶん ④さとう</p>	<p>②米 麦 ③じゃがいも ④さとう</p>	<p>②米 麦 ③トップギ</p>
その他調味料	<p>6群 ③油 ④ごま ごま油</p>	<p>③マーガリン(乳不使用) ④油 ノンエッジマヨネーズ</p>	<p>③ごま油 ④油 ごま</p>	<p>③油 ④オリーブオイル</p>	<p>③油 ④ごま油 ごま</p>
栄養価	<p>小学生 608 kcal 24.9 g 1.7g 中学生 735 kcal 29.7 g 2.2g</p>	<p>小学生 621 kcal 24.7 g 2.5g 中学生 767 kcal 29.9 g 3.2g</p>	<p>小学生 607 kcal 28.5 g 1.8g 中学生 742 kcal 34.9 g 2.3g</p>	<p>小学生 663 kcal 25.3 g 2.1g 中学生 806 kcal 30.5 g 2.5g</p>	<p>小学生 605 kcal 25.7 g 1.8g 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																																																					
今日の献立について	にんじんしりしの「しりじ」には、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「しりじ」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。 ピタミン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。	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。	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たりしました。ご飯の代わりのため、甘さを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り口ににしたりする機会が増えるかと思います。消化を助けるジニアスターーや、風邪予防のビタミンC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。																																																
おもに体をくるものになる食品	<table border="1"> <tr> <td>1群</td><td>③とり肉 豆腐 麦ご飯 おから</td><td>③ぶた肉</td><td>③とり肉 さつまあげ</td><td>③とり肉 大豆ミート 高野豆腐</td><td>③かまぼこ(たら・ほほ)</td></tr> <tr> <td>2群</td><td>④油揚げ かつおフレーク</td><td>④豆乳</td><td>④大豆</td><td>④牛乳</td><td>④卵 ⑤ぶた肉 大豆ミート</td></tr> </table>	1群	③とり肉 豆腐 麦ご飯 おから	③ぶた肉	③とり肉 さつまあげ	③とり肉 大豆ミート 高野豆腐	③かまぼこ(たら・ほほ)	2群	④油揚げ かつおフレーク	④豆乳	④大豆	④牛乳	④卵 ⑤ぶた肉 大豆ミート	<table border="1"> <tr> <td>1群</td><td>①牛乳</td><td>①牛乳</td><td>①②牛乳 ②ケーキミックス(脱脂粉乳)</td><td>①牛乳</td><td>①牛乳</td></tr> </table>	1群	①牛乳	①牛乳	①②牛乳 ②ケーキミックス(脱脂粉乳)	①牛乳	①牛乳	<table border="1"> <tr> <td>3群</td><td>③葉ねぎ ④にんじん ④にら</td><td>③にんじん グリンピース トマト</td><td>③にんじん 葉ねぎ</td><td>③さやいんげん ③④にんじん</td><td>⑤にんじん</td></tr> <tr> <td>4群</td><td>③はくさい だいこん ④もやし</td><td>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</td><td>②いちご ③キャベツ たまねぎ しめじ えのきだけ しょうが もやし</td><td>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</td><td>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</td></tr> </table>	3群	③葉ねぎ ④にんじん ④にら	③にんじん グリンピース トマト	③にんじん 葉ねぎ	③さやいんげん ③④にんじん	⑤にんじん	4群	③はくさい だいこん ④もやし	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 えのきだけ 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	<table border="1"> <tr> <td>5群</td><td>②米 麦 ③じゃがいも ④さとう</td><td>②米 麦 ③じゃがいも ④さとう</td><td>②ケーキミックス(小麦) さとう ③スペゲッティ ④さつまいも 黒ざとう</td><td>②米 麦 ③じゃがいも でんぶん ③④さとう ⑤はるさめ</td><td>②米 麦 ③でんぶん ③⑤さとう ⑤はるさめ</td></tr> <tr> <td>6群</td><td>④ごま ごま油</td><td>③油</td><td>③④油</td><td>③油 ④ごま油</td><td>③④油 ③⑤ごま油 ⑤ごま</td></tr> </table>	5群	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう	②ケーキミックス(小麦) さとう ③スペゲッティ ④さつまいも 黒ざとう	②米 麦 ③じゃがいも でんぶん ③④さとう ⑤はるさめ	②米 麦 ③でんぶん ③⑤さとう ⑤はるさめ	6群	④ごま ごま油	③油	③④油	③油 ④ごま油	③④油 ③⑤ごま油 ⑤ごま	<table border="1"> <tr> <td>その他調味料</td><td>③煮干しだし ④しょうゆ みりん</td><td>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</td><td>③酒 塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④みりん</td><td>③みりん 酒 ③④しょうゆ ④酢 一味唐辛子</td><td>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</td></tr> </table>	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
1群	③とり肉 豆腐 麦ご飯 おから	③ぶた肉	③とり肉 さつまあげ	③とり肉 大豆ミート 高野豆腐	③かまぼこ(たら・ほほ)																																																
2群	④油揚げ かつおフレーク	④豆乳	④大豆	④牛乳	④卵 ⑤ぶた肉 大豆ミート																																																
1群	①牛乳	①牛乳	①②牛乳 ②ケーキミックス(脱脂粉乳)	①牛乳	①牛乳																																																
3群	③葉ねぎ ④にんじん ④にら	③にんじん グリンピース トマト	③にんじん 葉ねぎ	③さやいんげん ③④にんじん	⑤にんじん																																																
4群	③はくさい だいこん ④もやし	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 えのきだけ 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																																																
5群	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう	②ケーキミックス(小麦) さとう ③スペゲッティ ④さつまいも 黒ざとう	②米 麦 ③じゃがいも でんぶん ③④さとう ⑤はるさめ	②米 麦 ③でんぶん ③⑤さとう ⑤はるさめ																																																
6群	④ごま ごま油	③油	③④油	③油 ④ごま油	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														
今日の献立について	冬至献立でかぼちゃを使用した、「パンプキンポタージュ」です。 冬至は太陽が出ている時間が一年で一番短いです。冬至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の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。	今日で2学期が終りますね! 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だことだと思います。楽しみながら食べてほしいです。												
おもに体をくるものになる食品	<table border="1"> <tr> <td>1群</td><td>③④とり肉</td><td>③ぶた肉 卵</td></tr> <tr> <td>2群</td><td>①③牛乳 ③スキムミルク チーズ</td><td>④とり肉</td></tr> </table>	1群	③④とり肉	③ぶた肉 卵	2群	①③牛乳 ③スキムミルク チーズ	④とり肉	<table border="1"> <tr> <td>1群</td><td>④牛乳 ③スキムミルク チーズ</td><td>①④牛乳</td></tr> <tr> <td>2群</td><td>③かぼちゃ パセリ ⑤ブロッコリー</td><td>④スキムミルク チーズ</td></tr> </table>	1群	④牛乳 ③スキムミルク チーズ	①④牛乳	2群	③かぼちゃ パセリ ⑤ブロッコリー	④スキムミルク チーズ
1群	③④とり肉	③ぶた肉 卵												
2群	①③牛乳 ③スキムミルク チーズ	④とり肉												
1群	④牛乳 ③スキムミルク チーズ	①④牛乳												
2群	③かぼちゃ パセリ ⑤ブロッコリー	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	<table border="1"> <tr> <td>3群</td><td>③かぼちゃ パセリ ⑤ブロッコリー</td><td>②③④にんじん</td></tr> <tr> <td>4群</td><td>③たまねぎ ④にんにく しょうが</td><td>③トマト ほうれん草 ④ブロッコリー</td></tr> </table>	3群	③かぼちゃ パセリ ⑤ブロッコリー	②③④にんじん	4群	③たまねぎ ④にんにく しょうが	③トマト ほうれん草 ④ブロッコリー	<table border="1"> <tr> <td>3群</td><td>③たまねぎ ④にんにく しょうが</td><td>②③④たまねぎ</td></tr> <tr> <td>4群</td><td></td><td>④しめじ コーン</td></tr> </table>	3群	③たまねぎ ④にんにく しょうが	②③④たまねぎ	4群		④しめじ コーン
3群	③かぼちゃ パセリ ⑤ブロッコリー	②③④にんじん												
4群	③たまねぎ ④にんにく しょうが	③トマト ほうれん草 ④ブロッコリー												
3群	③たまねぎ ④にんにく しょうが	②③④たまねぎ												
4群		④しめじ コーン												
おもにエネルギーのものになる食品	<table border="1"> <tr> <td>5群</td><td>②コッペパン ④コーンフレーク</td><td>②米 麦 ③じゃがいも パン粉</td></tr> <tr> <td>6群</td><td>③④油</td><td>④米粉</td></tr> </table>	5群	②コッペパン ④コーンフレーク	②米 麦 ③じゃがいも パン粉	6群	③④油	④米粉	<table border="1"> <tr> <td>5群</td><td>②コッペパン ④コーンフレーク</td><td>②③④油</td></tr> <tr> <td>6群</td><td>③④油</td><td>④マーガリン (乳抜き)</td></tr> </table>	5群	②コッペパン ④コーンフレーク	②③④油	6群	③④油	④マーガリン (乳抜き)
5群	②コッペパン ④コーンフレーク	②米 麦 ③じゃがいも パン粉												
6群	③④油	④米粉												
5群	②コッペパン ④コーンフレーク	②③④油												
6群	③④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オールスパイス 酒 しょうゆ ノエッグマヨネーズ 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												

※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



A