

令和7年度



12月分給食予定献立表








B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>④五目和え</p> <p>②麦ご飯 ★③肉じゃが</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>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>★④ビビンバの具</p> <p>②麦ご飯 ③春雨スープ</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>
今日の献立について	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? 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ひます。給食をよく噛んで食べてほしいと思ひ、食材の一つとして利用しました。	皆さんは何鍋が好きですか? 寒くなる頃と鍋を食べる機会が増えるかと思ひます。好きなメニューで上位の「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。小魚とひじきの佃煮はのどにすまぜないよう、よく噛んでまじよう。	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ひますが、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ひます。 「苦手な人もまずは一口!」。すききらいに挑戦してください。	クイズです!「ビビンバ」はこの国の料理でしょうか? 正解は、「韓国」です。韓国語で「ビビンバ」は「混ぜる」、「パ」は「ご飯」を意味する。混ぜご飯のことです。 麦ご飯にかけて食べましょう。	「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。 強い酸味と爽やかな香りが特徴で、そのまま食べることは向いていません。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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 生揚げ 2群 ①牛乳	③ぎゅう肉 ぶた肉 焼き豆腐 ④油揚げ ①牛乳 ④煮干し 塩昆布 ひじき	③ベーコン 大豆 ④とり肉(レバー・砂肝) ①牛乳	③ミートボール(とり肉 ぶた肉) ④ぶた肉 錦糸卵 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ ちくわ ④油揚げ ①牛乳 ④昆布 ⑤ひじき
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやいんげん ④④にんじん 4群 ③しょうが たまねぎ こんにやく しいたけ ④切干大根 きゅうり キャベツ コーン つば漬け(だいこん)	③④にんじん ③しいたけ はくさい 大豆もやし こんにやく 深ねぎ	③ほうれん草 にんじん ③玉ねぎ キャベツ ④えだまめ	③④にんじん ④ほうれん草 ③はくさい たまねぎ きくらげ ④④にんにく しょうが ④キムチ(はくさい) 大豆もやし	③さやいんげん ③④にんじん ⑤しその実 ③だいこん こんにやく ④はくさい レモン果汁 ゆず
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 ④さとう 6群 ③油 ④ごま ごま油	②米 麦 ③うどん ④さとう ④ごま ごま油	②米 麦 ③④じゃがいも ④さとう ②④油	②米 麦 ③でんぶ はんさめ ④さとう ③④ごま油 油 ④ごま	②米 麦 ③里芋 ④⑤さとう ⑤キヌア ④油
その他調味料	③酒 みりん ③④しょうゆ ④酢	③酒 ③④しょうゆ みりん ④酢	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	③とりガラスープ ③こしょう 中華だし ③④しょうゆ	③みりん かつお節(だし) ③④⑤しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 608 kcal 24.9 g 1.7g 中学生 735 kcal 29.7 g 2.2g	小学生 634 kcal 27.7 g 2.6g 中学生 780 kcal 33.5 g 3.2g	小学生 672 kcal 24.4 g 2.4g 中学生 820 kcal 29.0 g 3.0g	小学生 611 kcal 25.4 g 2.2g 中学生 737 kcal 30.5 g 2.8g	小学生 622 kcal 25.1 g 2.5g 中学生 749 kcal 30.3 g 3.2g

日(曜)	8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)
こんだてめい	<p>④五目きんぴら</p> <p>②麦ご飯 ③鮭のつみれ汁</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>★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小松菜ともやしの中華炒め</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>	<p>④にんじんしりしり</p> <p>②麦ご飯 ③白菜のみそ汁</p>
今日の献立について	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。 鮭は良質なたんぱく質や、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあるビタミンDなどを含みます。	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、手作りました! いちごの風味を感じられるよう、いちごジュ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。こげの代わりのため、甘さはひかえめにしています。残さず食べてほしいです。	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よ。	トッポギ鍋に使用しているトッポギはうちちから作られた餅のことを指します。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なので、トッポギの原料とは異なります。 のどにすまぜないよう、よく噛んで食べましょう。	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けられ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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③さけ たら 豆腐 麦みそ ④ぶた肉 油揚げ 2群 ①牛乳	③とり肉 さつまあげ ④大豆 ①②牛乳 ②ケーキックス(脱脂粉乳) ④煮干し	③ぶた肉 ④豆腐 ①牛乳	③ぶた肉 豆腐 生揚げ 赤みそ ④油揚げ ①牛乳 ③ちげ鍋の素(煮干し粉末) チーズ	③とり肉 豆腐 麦みそ おから ④油揚げ かつおフレーク ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ④さやいんげん 赤パプリカ ③玉ねぎ はくさい 深ねぎ ④ごぼう こんにやく	③にんじん 葉ねぎ 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	③にんじん ③④こまつな(有機) ③キャベツ だいこん 深ねぎ しめじ こんにやく キムチ(はくさい) ③④にんにく しょうが もやし	③葉ねぎ ④にんじん ④にら ③はくさい だいこん ④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さつまいも ④さとう 6群 ③植物油 ④油 ごま	②ケーキックス(小麦) さとう ③スパゲッティ ④さつまいも 黒ざとう ③④油	②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ③油	②米 麦 ③トッポギ ③油 ④ごま油 ごま	②米 麦 ③じゃがいも ④ごま ごま油
その他調味料	③かつお節(だし) ③④酒 ④しょうゆ	③酒 塩 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④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 ちげ鍋の素(魚醤) ③④しょうゆ	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん
栄養価	小学生 619 kcal 26.2 g 1.8g 中学生 753 kcal 31.7 g 2.3g	小学生 607 kcal 27.3 g 2.1g 中学生 755 kcal 33.3 g 2.7g	小学生 644 kcal 21.0 g 1.5g 中学生 786 kcal 25.1 g 1.7g	小学生 605 kcal 25.7 g 1.8g 中学生 730 kcal 31.1 g 2.3g	小学生 591 kcal 23.8 g 1.5g 中学生 718 kcal 28.6 g 1.9g

日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい	 ④イタリアンサラダ ②麦ご飯 ★③ポークカレー	 ④かつおのごまソース ②麦ご飯 ③けんちん汁	 ④ツナごぼうソテー ②コッパパン ★③冬野菜のシチュー	 ④天津飯の具 ⑤チャプチェ ②麦ご飯 ③天津飯のあん	 ④白菜のネギだれ和え ②麦ご飯 ③鹿屋産大根のそぼろ煮
今日の献立について	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！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？今日はふた肉を使用したポークカレーです。	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。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。	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。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。	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きました。スプーンを使ってカップから卵を取り、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。	今日の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したりする機会が増えるかと思いますが、消化を助けるジアスターゼや、風邪予防のビタミンCも含んでいます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 2群 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③豆腐 ④かつお ①牛乳	③ぶた肉 ④まろ ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク	③かまぼこ(たら・ほき) ④卵 ⑤ぶた肉 大豆ミート ①牛乳	③とり肉 大豆ミート 高野豆腐 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん ④赤パプリカ 4群 ③たまねぎ 枝豆 ブルーン ④キャベツ きゅうり コーン ③④にんにく	③にんじん 小松菜 ④赤パプリカ ピーマン ③はくさい ごぼう こんにゃく しいたけ	③にんじん ほうれん草 ④赤パプリカ ③はくさい たまねぎ ④ごぼう	⑤にんじん 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	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
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 ④さとう 6群 ③油 ④オリーブオイル	②米 麦 ③里芋 ④さとう でんぶん ③ごま油 ④油 ごま	②コッパパン ③さつまいも ③マーガリン(乳不使用) ④油 ノンエッグマヨネーズ	②米 麦 ③でんぶん ③⑤さとう ⑤はるさめ ③④油 ③⑤ごま油 ⑤ごま	②米 麦 ③じゃがいも でんぶん ③④さとう ③油 ④ごま油
その他調味料	③カレー粉 赤ワイン ウスターソース アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ③④塩 こしょう ④酢 しょうゆ	③酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④みりん	③とりガラスープ コンソメ 塩 こしょう アレルゲンフリーシチューフレーク ④酒 みりん しょうゆ	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	③みりん 酒 ③④しょうゆ ④酢 一味唐辛子
栄養価	小学生 663 kcal 25.3 g 2.1g 中学生 806 kcal 30.5 g 2.5g	小学生 607 kcal 28.5 g 1.8g 中学生 742 kcal 34.9 g 2.3g	小学生 621 kcal 24.7 g 2.5g 中学生 767 kcal 29.9 g 3.2g	小学生 665 kcal 25.6 g 2.7g 中学生 812 kcal 31.0 g 3.5g	小学生 606 kcal 27.5 g 1.8g 中学生 735 kcal 33.4 g 2.2g

日(曜)	22日(月)	23日(火)
こんだてめい	 ④チキンドリアの具 ②コンソメライス 卵スープ ★③ふわふわ	 ★⑥セレクトケーキ ④ザクザクチキン ⑤ブロックリー ②コッパパン ★③パンブキン ポークジュ
今日の献立について	クリスマスです！「ふわふわ卵スープ」の卵は、なぜふわふわになっているのでしょうか？正解は、卵に「パン粉」を加えているからです。こうすることで、かきたま汁のようなさらさらした卵ではなく、ふわとした食感を生み出すことができます。	今日で2学期が終わりですね！1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。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 ③ぶた肉 卵 ④とり肉 2群 ①④牛乳 ④スキムミルク チーズ	③④とり肉 ①③牛乳 ③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 ②③④にんじん ③トマト ほうれん草 ④ブロックリー 4群 ②③④たまねぎ ④しめじ コーン	③かぼちゃ パセリ ⑤ブロックリー ③たまねぎ ④にんにく しょうが
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 パン粉 ④米粉 6群 ②③④油 ④マーガリン(乳抜き)	②コッパパン ④コーンフレーク ③④油
その他調味料	③④とりガラスープ 塩 ②③④コンソメ こしょう	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オールドスパイス 酒 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ ③④塩
栄養価	小学生 583 kcal 26.2 g 1.6 中学生 716 kcal 32.2 g 2.1	小学生 624 kcal 27.0 g 2.1g 中学生 757 kcal 32.0 g 3.0g



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Fe

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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
5(金)	しそ味ひじき	給食センター	学校	18(木)	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	
9(火)	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

