



# 12月 給食献立表

令和7年度  
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる			おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量		
				1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
1	月	○	麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 鶏の照り焼き けんちん汁 五目きんぴら	豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 いんげん	だいこん しいたけ 白ネギ こんにゃく ごぼう	米 麦 砂糖 でん粉 里いも	油 ごま油	787	31.9	25.6	
2	火	○	小松菜ごはん 【食物せんいの多い献立】 こぎつねうどん 梅ドレッシングサラダ ムース	鶏肉 油揚げ ハム なると	牛乳 ちりめん	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン うめ	米 麦 うどん	油 ごま油	786	27.0	21.9	
3	水	○	麦ごはん 【不足しがちな食品:大豆製品】 なめこのみそ汁 厚揚げのうま煮 さつまポテト	厚揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 いんげん	白ねぎ こんにゃく なめこ 玉ねぎ	米 麦 里いも 砂糖 さつま芋	油	788	25.4	18.7	
4	木	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ レモンゼリー 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	742	24.0	16.7	
5	金	○	セルフバーガー 【旬の野菜:かぶ】 (パン 白身魚 キャベツ) かぶシチュー	白身魚 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	かぶ キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	パン 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 バター ごま	748	35.0	28.6	
8	月	○	麦ごはん 【世界の料理:中国】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 牛肉 豚肉 みそ ぎょうざ ささみ	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり コーン	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	804	30.9	21.6	
9	火	○	麦ごはん 【旬の食材:白菜】 豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香りしめじ	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 ねぎ	白菜 大根 ごぼう もやし しょうが こんにゃく	米 麦 砂糖 里芋	油	820	34.1	18.1	
10	水	○	麦ごはん 【福岡の郷土料理:鶏すき】 魚そうめん汁 鶏すき もやしのごまあえ	豆腐 鶏肉 魚そうめん ちくわ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし 白ねぎ 玉ねぎ 糸こんにゃく えのきだけ	米 麦 砂糖	油 ごま	752	27.7	20.8	
11	木	○	麦ごはん 【ビタミンCの多い献立】 肉じゃが 鰯の香味焼き こんにゃくサラダ	豚肉 みそ あじ ハム 卵	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 絹さや 玉ねぎ 糸こんにゃく にんにく しょうが 水菜	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	801	33.5	17.8	
12	金	○	食パン いちじくジャム 【不足しがちな食品:大豆】 ピーンズシチュー ほきフライ 野菜マリネ	大豆 豚肉 鶏肉 ほき	牛乳	人参 パセリ トマト パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 青えんどう	パン 砂糖 ひよこ豆 糸いんげん	油	775	35.5	27.7	
15	月	○	雑穀ごはん 【食育の日の献立】 団子汁 ししゃも(2尾) れんこんきんぴら	鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ いんげん	れんこん 玉ねぎ ごぼう しいたけ 白菜	米 雑穀 里いも 砂糖 小麦粉	油 ごま油	745	25.3	17.8	
16	火	○	ココアあげパン 【食物せんいの多い献立】 ポトフ レモン醤油ドレッシングサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー コーン レモン	パン じゃがいも 砂糖	油	740	29.3	23.5	
17	水	○	麦ごはん 【鉄の多い献立】 キムチスープ ささみのレモン揚げ チャブチェ みかん	あさり みそ 卵 ささみ 豆腐 牛肉 天ぷら	牛乳	人参 にら ピーマン	玉ねぎ 白菜キムチ しいたけ しょうが にんにく レモン みかん	米 麦 春雨 砂糖 でんぷん	油 ごま油	813	35.3	17.1	
18	木	○	ボーカレールライス(麦ごはん) フルーツのヨーグルトあえ 【食物せんいの多い献立】	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース りんご みかん もも パイナップル にんにく	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油	769	21.1	14.8	
19	金	○	キャロットパン 【手洗いに気をつける】 スパゲッティミートソース ポテトサラダ	牛ミンチ 豚ミンチ ハム	牛乳	人参 トマト	たまねぎ きゅうり 千切り大根 コーン マッシュルーム にんにく	パン じゃがいも スパゲッティ	油 ハンパマコーン	862	28.2	37.4	
22	月	○	麦ごはん 【行事食:冬至(12/22)】 かぼちゃのそぼろ煮 さばのホイル焼き おかかあえ	さば 鶏ミンチ かつお節	牛乳	人参 かぼちゃ いんげん	白菜 玉ねぎ しょうが	米 麦 砂糖	油	774	31.9	16.8	
23	火	○	お楽しみ献立 メニューは当日まで秘密です♪								900	30.6	31.6
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。							今月の平均栄養量			789	29.8	22.1	
※ 詳しい成分が必要な方はご連絡ください。							基準栄養量			830	13～20%	20～30%	

※ 給食中止日 2年生:16日(火)~18日(木)【修学旅行】



12月22日は冬至(とうじ)です。

冬至とは、一年で一番太陽が出ている時間が短い日です。この日は、ビタミン豊富なかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入って体を温めたりして、冬の寒さから体を守ります。  
かぼちゃは夏に収穫し冬まで長持ちする野菜なので、冷蔵庫などのない時代には、冬場の栄養源として重宝されていました。  
給食では、22日にかぼちゃの献立を予定しています。しっかり食べて、カゼに負けない体を作りましょう。



## 牛乳を毎日飲もう！！

牛乳には、成長期に必要なカルシウム・たんぱく質などの栄養が豊富に含まれ、吸収も良いので、成長期のみならず大人には欠かせません。だんだんと気温が低くなってきましたが、毎日一本、休みの日にも欠かさず飲んで、栄養をしっかりと吸収しましょう。

冬休み、特に年末年始は食生活が不規則になりがちです。毎日三食バランスの良い食事をして、新しい年を元気に迎えましょう！！【1月の給食開始日は、9日です。】

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。(今月は、15日に実施します。)