令和7年度12月分　学校給食献立表

※よくかんで食べましょう

下関市立中部学校給食共同調理場

日	献立名	牛乳	からだをつくる 1群 肉・魚・卵・豆製品	からだをつくる 2群 牛乳・小魚 海そう	からだの調子を整える 3群 色のこい野菜	からだの調子を整える 4群 その他の野菜・果物	熱や力のもとになる 5群 穀類・いも類・砂糖	熱や力のもとになる 6群 油脂類	栄養価 中学校 エネルギー たんぱく質	栄養価 小学校 エネルギー たんぱく質	家庭でとってほしい食品
1 月	パン 卵とチーズのふわふわスープ チリソース炒め	○	鶏卵,ベーコン 牛肉,鶏レバー,いんげん豆,ひよこ豆,赤いんげん豆,白いんげん豆	粉チーズ	にんじん にんじん,トマト,ピーマン	たまねぎ,しめじ にんにく,たまねぎ	**パン** パン粉 砂糖	サラダ油	702 kcal 31.6 g	581 kcal 26.9 g	海そう
2 火	ごはん のっぺい汁（季節の料理） トントンれんこん	○	鶏肉,豆腐,油揚げ 豚肉竜田揚げ		にんじん,ねぎ にんじん	だいこん れんこん	**ごはん** さといも,こんにゃく,でんぷん でんぷん,砂糖	揚げ油	766 kcal 25.3 g	647 kcal 22.1 g	小魚
3 水	ごはん すきやき（季節の料理） たくあんのごま炒め ミニゼリー（もも）	○	牛肉,生揚げ	しらす干し	にんじん	はくさい,ごぼう,たまねぎ,白ねぎ たくあん	**ごはん** やきふ,しらたき,砂糖 ミニゼリー（もも）	サラダ油 ごま,ごま油	723 kcal 27.9 g	607 kcal 24.3 g	きのこ
4 木	ごはん キムチ鍋（季節の料理 地場産給食） 味付け肉団子 切り干し大根のナムル	○	豚肉,豆腐,麦みそ 肉団子		にんじん,にら にんじん	**はくさい**,もやし,しめじ,白菜キムチ,白ねぎ,にんにく 切り干し大根,きゅうり	**ごはん**	ごま油 ごま,ごま油	707 kcal 27.2 g	593 kcal 24.0 g	いも類
5 金	減ごはん 焼きうどん（行事食 関門交流の日） いわしの甘露煮 塩こんぶあえ	○	豚肉,**かまぼこ**,かつおぶし 鰯甘露煮	塩昆布	にんじん,ねぎ	たまねぎ,たけのこ,キャベツ はくさい,きゅうり	**ごはん** **県産うどん**	サラダ油	701 kcal 27.0 g	582 kcal 23.6 g	緑黄色野菜
8 月	パン 白菜のミルク煮（季節の料理） フレンチサラダ	○	鶏肉	**牛乳**,チーズ	**ブロッコリー**,にんじん	はくさい,たまねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり,パインアップル	**パン** じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	704 kcal 29.1 g	579 kcal 24.7 g	たまご
9 火	ごはん だんご汁（季節の料理 地場産給食） とりめし りんご	○	油揚げ,麦みそ,白みそ 鶏肉		にんじん,ねぎ にんじん,さやいんげん	たまねぎ,だいこん,しめじ ごぼう,しいたけ りんご	**ごはん** やせうま風平めん,**さつまいも** 砂糖	サラダ油	741 kcal 26.4 g	623 kcal 23.1 g	さかな
10 水	ごはん 牛肉とごぼうのたまごとじ 梅がつおあえ 小魚	○	牛肉,鶏卵,ちくわ かつおぶし	小魚	にんじん,ねぎ	たまねぎ,ごぼう キャベツ,きゅうり,ねり梅	**ごはん** 砂糖	サラダ油	701 kcal 30.7 g	588 kcal 26.9 g	豆・豆製品
11 木	ごはん みそ汁 さば和風カレー煮 おかかあえ	○	凍り豆腐,油揚げ,麦みそ さば和風カレー煮 かつおぶし	わかめ	こまつな	たまねぎ もやし	**ごはん** じゃがいも 砂糖		748 kcal 28.1 g	646 kcal 25.4 g	その他の野菜
12 金	くじら飯（行事食 大みそか） ちくわ磯辺天ぷら ごまあえ（地場産給食） ヨーグルト	○	鯨肉,油揚げ ちくわ磯辺天ぷら	ヨーグルト	にんじん ほうれんそう,にんじん	ごぼう,たけのこ,グリンピース,しょうが,しいたけ **キャベツ**	アルファ化米,もち米,砂糖 砂糖	サラダ油 揚げ油 ごま	747 kcal 31.0 g	624 kcal 27.0 g	いも類
15 月	パン ABCスープ 照り焼きチキン 海そうサラダ　豆乳プリンタルト	○	ベーコン 照り焼きチキン	海藻サラダ,わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ,スイートコーン	**パン** マカロニ,じゃがいも 砂糖 豆乳プリンタルト	サラダ油	789 kcal 29.4 g	678 kcal 25.9 g	果物
16 火	ごはん 魚そうめん汁 豚肉とじゃがいもの揚げ炒め みかん	○	お魚パスタ 豚肉,**角天**	わかめ	にんじん にんじん,さやいんげん	たまねぎ,えのきたけ みかん	**ごはん** じゃがいも,砂糖	揚げ油,サラダ油	753 kcal 24.9 g	637 kcal 21.8 g	種実類
17 水	ごはん 豆腐の中華煮 細切りサラダ	○	豆腐,豆腐,豚肉,**かまぼこ**	ひじき	にんじん,こまつな にんじん	はくさい,たまねぎ,しょうが だいこん,もやし	**ごはん** でんぷん,砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	732 kcal 30.1 g	606 kcal 26.3 g	小魚
18 木	ごはん パンプキンカレー（行事食 冬至） 白菜とりんごのサラダ	○	鶏肉,鶏レバー	**牛乳**	かぼちゃ,にんじん	たまねぎ,グリンピース はくさい,きゅうり,りんご	**ごはん** 砂糖	サラダ油 サラダ油	737 kcal 23.1 g	615 kcal 20.2 g	きのこ
19 金	ごはん おでん（季節の料理） アーモンドあえ ふりかけ	○	鶏肉,ちくわ,生揚げ		にんじん こまつな	だいこん キャベツ,もやし	**ごはん** さといも,こんにゃく,砂糖 砂糖	アーモンド	700 kcal 28.6 g	582 kcal 25.2 g	乳・乳製品
22 月	パン トマトシチュー（季節の料理 地場産給食） スイートポテトサラダ	○	ミートボール,ベーコン,いんげん豆,ひよこ豆,赤いんげん豆,白いんげん豆	生クリーム	トマト,にんじん,トマトジュース	キャベツ,たまねぎ,スイートコーン,にんにく みかん,パインアップル,りんご	**パン** **さつまいも**	サラダ油 マヨネーズ（卵なし）	754 kcal 28.4 g	624 kcal 24.1 g	さかな
23 火	ごはん マーボー豆腐 中華サラダ	○	豆腐,豚肉,赤みそ,白みそ		にんじん,ねぎ にんじん	たまねぎ,しょうが,しいたけ もやし,きゅうり	**ごはん** でんぷん,砂糖 砂糖	サラダ油,ごま油 ごま油	758 kcal 32.9 g	632 kcal 28.5 g	果物

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、イカ、タコなどが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気をつけください。

※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※太字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。