



令和7年 12月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食糖相当量 (g)			
			牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		美東小	美東中	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂			
12	金	<p>みわしないとういつこんだて 今年度も美祢市内の小中学生が同じ献立を食べる統一献立を実施します。第一回目は美祢市の産物をふんだんに使ったジオ★カレーです。秋吉台高原牛・ごぼう・さといも・白菜はJAさんより無償で提供していただきました。</p>										
15	月	ジオ★カレー	○	秋吉台高原牛	県産牛乳		市内産だいこん 市内産ごぼう しょうがにんにく	市内産米 市内産さといも 市内産さつまいも	油 カレールウ	690 19.2	850 22.8	
		ひじきと入豆のサラダ		県産大豆	ひじき	市内産ぼうれん そう にんじん	市内産はくさい	さとう	ごま油	2.3	3.0	
16		ミルクパン	○	県産牛乳			ミルクパン			729 31.8 2.8	846 36.2 3.5	
		鶏のマスター焼き レモンサラダ		鶏肉		にんじん	キャベツ とうもろ こじ レモン	砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ			
		ミネストローネ		ベーコン		にんじん トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ にんにく セロリ	市内産じゅがいも	油			
17	火	ゆかりごはん	○	県産牛乳	ゆかりごはんの 素		市内産米 県産麦			556 24.3 2.5	737 31.4 3.2	
		みそ煮込みうどん		鶏肉 赤みそ 油 揚げ		にんじん ねぎ	市内産ごぼう 市内産干しこいだけ 市内産はくさい 市内産だいこん	うどん麵 砂糖				
		ゆずきちあえ		わかめ	市内産ぼうれん そう にんじん	キャベツ ゆずきち	砂糖					
		中学校のみ ヨーグルト		県産ヨーグルト								
18	木	麦ごはん	○	県産牛乳			市内産米 県産麦			581 28.0 2.3	710 34.5 3.0	
		いわしのトマト煮 磯香和え		いわしトマト煮	のり	にんじん	キャベツ もやし	砂糖				
		キムチ汁		豚肉 県産みそ 県産豆腐		にんじん ねぎ	市内産ごぼう 市内産だいこん 市内産はくさい キムチ	こんにゃく				
19	金	鮭のちゃんちゃん焼き	<p>ほっかいどうの郷土料理 鮭のちゃんちゃん焼き</p> <p>鮭などの魚と野菜を味噌で味付けした料理です。ちゃんちゃん焼きという名前の由来は、鉄板の上で作るときにへらが「ちゃんちゃん」と音を立てるから。など様々です。</p>									
		わかめごはん	○	県産牛乳 わかめ			市内産米 県産麦			611 30.5 3.1	750 37.1 3.8	
		いもじる		鮭 県産麦みそ		玉ねぎ えのき	市内産じゅがいも	ごま				
22	月	いもじる		豚肉 県産豆腐		にんじん ねぎ	市内産ごぼう 市内 産はくさい 市内産 だいこん しめじ	おじやがちばる おじやがちばる				
		麦ごはん	○	県産牛乳			市内産米 県産麦			585 20.5 1.7	719 24.7 2.2	
		すき焼き煮		秋吉台高原牛 焼き豆腐		ねぎ	玉ねぎ しめじ 市内産はくさい 市内産だいこん	やきふ しらたき 砂糖	油			
23	火	ゆかりあえ				にんじん ゆか りごはんの素	キャベツ もやし					
		セルフハンバーガー	○	ハンバーグ	県産牛乳	にんじん	市内産はくさい	パン 砂糖		625 25.0 2.8	721 28.7 3.5	
		幸運のスープ		ベーコン		にんじん 市内産かぼちゃ	玉ねぎ 市内産だい こん 市内産ごぼう れんこん にんにく					
24	水	麦ごはん	○	春巻き		にんじん ほうれん草	キャベツ とうもろ こじ	ピーフン 砂糖	油 ごま油	633 17.1 1.7	796 20.6 2.1	
		春巻き 中華サラダ		県産豆腐	わかめ	にんじん チングンサイ	えのき 玉ねぎ					
		わかめと豆腐のスープ										
		クリスマスチョコレート	<p>きせつ ぎょうじ とうじ 季節の行事 冬至</p> <p>屋の時間がもっとも短くなる日です。「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いと言われています。</p> <p>「ん」のつくハンバーガーと「ん」のつく食材をたくさん入れたスープで縁起を担ぎましょう。</p>									
		ツナライス	○	まぐろ水煮	県産牛乳	にんじん	玉ねぎ グリーンピース	市内産米	油	773 28.0 2.0	954 33.6 2.5	
		コーンフレークチキン		鶏肉	粉チーズ			コーンフレーク パン粉	ノンエッグマヨ ネーズ			
		かんきつドレッシング和え				にんじん	キャベツ キュウリ		夏みかんドレッ シング			
		コーンクリームスープ		ベーコン	県産牛乳 豆乳	にんじん バセリ	とうもろこし 玉ねぎ	市内産じゅがいも	シチュールウ			
		クリスマスチョコレート						チョコレートケー キ				

*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。