



# 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	牛乳	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
			＜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			
1 月	 <b>＜世界の料理 イギリス＞</b> 素材の味を生かすシンプルな調理方法や味付けが多く、食べる人が好みに合わせて塩・こしょうなどの スパイスで味を整えます。スコッチブ羅斯は、貝だくさんのスープです。大麦が入るのが特徴です。 										
	パン イチゴジャム	○		県産牛乳				パン	イチゴジャム	756 26.6 2.5	880 30.7 3.0
	フィッシュアンドチップス		ホキフライ					フライドポテト	油		
	スコッチブ羅斯		鶏肉 大豆 いんげんまめ		にんじん パセリ	キャベツ セロリ	県産麦				
2 火	麦ごはん	○		県産牛乳				市内産米 県産麦		598 24.5 1.5	731 29.2 1.9
	回鍋肉		豚肉 赤みそ		にんじん	キャベツ たけのこ	玉ねぎ しょうが	砂糖	ごま油		
	ビーフン汁		県産豆腐 たまご		にんじん ほうれん草	もやし	ビーフン 片栗粉	ごま油			
3 水	さつまいもごはん	○		県産牛乳				市内産米 市内産さつまいも	黒ごま	585 25.6 1.7	716 31.2 2.3
	さばの塩焼き キャベツの昆布和え		さば	昆布		キャベツ					
	もずく汁		鶏肉 県産豆腐	もずく	にんじん こまつな	たまねぎ えのき					
4 木	ココア蒸しパン	○		県産牛乳				蒸しパンミックス 砂糖		624 22.6 1.5	766 26.9 1.8
	白いミートソースペンネ		鶏肉 大豆ミート	県産牛乳		たまねぎ セロリ マッシュルーム とうもろこし しょうが	ペンネ 市内産 じゃがいも	シチュールウ 油			
	ブチブチサラダ			パルメザン	にんじん	キャベツ とうもろ こし	砂糖	油			
5 金	麦ごはん	○		県産牛乳				市内産米 県産麦		643 29.7 1.5	789 36.5 2.1
	チキンチキンごぼう		鶏肉		にんじん	市内産ごぼう えだまめ	砂糖 片栗粉	油			
	魚そうめん汁		魚そうめん 県産豆腐		にんじん ねぎ	はくさい 市内産だいこん					
8 月	黒糖パン	○		県産牛乳				黒糖パン		672 25.1 2.8	776 29.4 3.6
	ポテトボロネーゼ		秋吉台高原牛 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース	市内産じゃがいも	油			
	コンソメスープ		鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし					
9 火	<b>＜県産100%献立・新米＞</b> JAさんより、美祢市産新米を無償で提供していただきました。品種は「きぬむすめ」です。 絹のように白く、粘り気があるのが特徴です。よくかみ、味わっていただきます。 										
	白ごはん	○		県産牛乳				市内産新米		681 31.8 1.8	806 35.4 2.3
	ニジマスのカレー揚げ ごまあえ		にじマス		県産こまつな	市内産はくさい	砂糖 片栗粉	油 ごま			
	豚汁		県産豚肉 県産鶏みそ 県産豆腐		市内産ほうれん そう	市内産だいこん	市内産さつまいも				
10 水	 <b>＜こぶっちゃん給食の日 白菜＞</b> 和食になじみのある白菜ですが、英語では「チャイニーズキャベツ」と言うように 中国で生まれた野菜です。善きが強く、ずっしりと重みのあるもののおいしい白菜の特徴です。 										
	チキンライス	○	鶏肉	県産牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	市内産米	油	699 24.9 3.2	842 28.8 4.0	
	オムレツ ビーンズサラダ		オムレツ 大豆 いんげんまめ ひよこ豆	わかめ	にんじん	キャベツ		油			
	白菜のクリームスープ		ベーコン	県産牛乳	にんじん	玉ねぎ 市内産はくさい	市内産さつまいも	油 シチュールウ			
11 木	麦ごはん	○		県産牛乳				市内産米 県産麦		622 25.0 1.6	762 30.5 2.1
	みねっこ野菜のうま煮		鶏肉		にんじん	市内産ごぼう 市内産だいこん 市内産干ししいたけ れんこん	市内産さといも こんにゃく 砂糖	油			
	かきたま汁		県産豆腐 たまご		にんじん ねぎ	玉ねぎ	市内産じゃがいも 片栗粉				

日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			<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	〈美祢市内統一献立①〉 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。									
	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 2.3	850 22.8 3.0
	ひじきと大豆のサラダ		県産大豆	ひじき	市内産ほうれん そう にんじん	市内産はくさい	さとう	ごま油		
15 月	ミルクパン	○		県産牛乳			ミルクパン		729 31.8 2.8	846 36.2 3.5
	鶏のマスタード焼き レモンサラダ		鶏肉		にんじん	キャベツ とうもろ こし 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	市内産じゃがいも	油		
16 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 市内産干ししいたけ 市内産はくさい 市内産だいこん	うどん類 砂糖			
	ゆずきちあえ			わかめ	市内産ほうれん 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						
17 水	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 県産麦みそ 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			
18 木	〈北海道の郷土料理 鮭のちゃんちゃん焼き〉 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ヘラが「ちゃんちゃん」と音を立てるから。など様々です。									
	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
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭 県産麦みそ			玉ねぎ えのき	市内産じゃがいも	ごま		
	いももち汁		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	おじゃがもちポ ール			
19 金	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 市内産しいたけ	やきふ しらたき 砂糖	油		
	ゆかりあえ				にんじん ゆか りごはんの素	キャベツ もやし				
22 月	〈季節の行事 冬至〉 昼の時間も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。 「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。									
	セルフハンバーガー	○	ハンバーガー	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 市内産がぼちゃ	玉ねぎ 市内産だ いこん 市内産ご ぼうれんこん にんにく				
23 火	麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		633 17.1 1.7	796 20.6 2.1
	春巻き 中華サラダ		春巻き		にんじん ほうれん草	キャベツ とうもろ こし	ビーフン 砂糖	油 ごま油		
	わかめと豆腐のスープ		県産豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	えのき 玉ねぎ				
24 水	〈季節の行事 クリスマス〉 欧米では、クリスマスにケーキやローストチキンを食べてお祝いする風習があります。 みなさん、メリークリスマス！早寝早起き朝ごはんを心がけ、楽しい冬休みを。									
	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레이크チキン		鶏肉	粉チーズ			コーンフ레이크 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 きゅうり		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 パセリ	とうもろこし 玉ねぎ	市内産じゃがいも	シチュールウ		
	クリスマスチョコケーキ						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。