



2025年 12月献立表

小学校
3・4年 中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小学校 3・4年 中学校
1月	牛乳 ごはん キムチ入りトックスープ ポテトとお米のささみカツ ゆかりあえ	牛乳 豚肉 鶏肉(ささみカツ)	米 油 ごま油 じゃがいも・米粉(ささみ カツ)	えのきたけ にんじん にら たまねぎ はくさい きやべつ ゆかり	633 24.9	735 27.1
2火	牛乳 コッペパン ちゃんぽん ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ えび イカ ハム	コッペパン ごま 油 ちゃんぽん麺 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが きやべつ たまねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ ごぼう きゅうり	603 29.9	737 35.5
3水	牛乳 ごはん のっpei汁 豚肉とキャベツのみそいため	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉	米 里芋 でんぶん 油	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく きやべつ もやし エリンギ	619 26.8	734 30.8
4木	牛乳 シュガーパン カレーポトフ 青のりポテトピーンズ	牛乳 豚肉 ウィンナー 日出町産大豆 あおの り	コッペパン マーガリン 砂糖 でんぶん じゃがいも 油	たまねぎ かぶ だいこん にんじん きやべつ プロッコリー	698 22.8	852 27.3
5金	牛乳 押麦ごはん ハヤシライス ひじきとこまつのソテー	牛乳 豚肉 ひじき ベーコン	米 押麦 油 黒砂糖 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく コーン こまつな	640 21.7	757 25.1
8月	牛乳 ごはん 豚すき おかかあえ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 かつお節	米 でんぶん 砂糖 油 ノンエッグマヨネー ズ	にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ こんにゃく えのきたけ プロッコリー カリフラワー	618 23.3	731 26.9
9火	牛乳 ミルクパン 白花豆のポタージュ 鶏肉のマーマレードソース	牛乳 ベーコン 鶏肉	ミルクパン 白花豆 じゃがいも 小麦粉 でんぶん 油 マーマレード	たまねぎ にんじん にんにく	658 31.4	810 38.1
10水	牛乳 ごはん みそおでん 手作りぶりかけ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 野菜つみれ ちくわ うずら卵 みそ ひじき ちりめん 塩昆布	米 里芋 ごま 砂糖	こんにゃく だいこん にんじん	631 29.2	745 33.7
11木	牛乳 コッペパン ラビオリスープ トマトオムレツ おさつサラダ	牛乳 ベーコン オムレツ チキンハム	コッペパン ラビオリ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん きやべつ プロッコリー きゅうり コーン	605 23.7	731 27.8
12金	牛乳 わかめごはん 白ごまタンタンうどん たちうおフライ 一食ソース	牛乳 わかめ 鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ たちうお	米 うどん ねりごま 砂糖 ごま 油 パン粉・小麦粉(フライ)	たまねぎ にんじん きやべつ 根深ねぎ	709 26.8	823 29.8
15月	牛乳 ごはん とりごぼう汁 さばの梅みそやき	牛乳 鶏肉 とうふ さば みそ	米 砂糖	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ しょうが うめぼし	666 32.7	789 38.0
16火	牛乳 黒砂糖パン 大豆とワインナーのトマト煮 アーモンドあえ チーズ	牛乳 日出町産大豆 豚肉 ウィンナー チーズ	黒砂糖パン じゃがいも 油 砂糖 アーモンド	たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく ほうれん草 きやべつ	601 28.3	735 33.5



献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやインスタグラム
にのせてています。ぜひ見てくださいね。



ホームページインスタグラム

小学校
3・4年 中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
17水	牛乳 すくなめごはん 日出町産だんご汁 イノシシ肉のこうみあげ みかん	食育の日	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ いのしし肉 豚肉	米 やせうま でんぶん 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう にんじん はくさい だいこん しいたけ にんにく しうが みかん	753 30.1	891 34.8
18木	牛乳 アップルパン かぼちゃスープ サケのメンチカツ	牛乳 ベーコン 鶏肉 サケ・タラ(メンチカツ)	コッペパン 油 砂糖・パン粉(メンチカツ)	りんご たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	645 24.7	765 28.9	
19金	牛乳 ごはん 中華かきたまスープ ガバオライス	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 豚肉 大豆	米 はるさめ 油 砂糖 でんぶん	チンゲンサイ にんじん きくらげ にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ レモン果汁	603 25.7	711 29.8	
22月	牛乳 ごはん 実だくさんみそ汁 さんまのかんろ煮 かほすあえ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 根菜入りつくね 厚揚げ みそ さんま	米 砂糖	にんじん たまねぎ だいこん ぶなしめじ ねぎ はくさい きゅうり かぼす	630 27.3	725 30.1	
23火	牛乳 ミルクパン ABCスープ もみの木ハンバーグ ケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉・鶏肉(もみの木ハンバーグ) 卵・乳(ケーキ)	ミルクパン マカロニ 油 砂糖 小麦粉(ケーキ)	たまねぎ にんじん きやべつ パセリ	634 28.6	745 33.0	
24水	牛乳 ごはん カレー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 ジャガイモ 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 黄桃 バイナップル りんご缶 みかん ナタデココ	646 19.7	765 22.6	

17日は「食育の日」です。

献立担当 渡邊

ひじまちさん じる
日出町産だんご汁
ひじまち のき いちく こむぎこ
日出町の軒の井地区でとれた小麦粉をやせうまめん
にしてもらい、だんご汁に入っています。みそも、軒
の井地区でとれた大豆を町内のみそ屋さんで給食用
につくってもらったものです。
また、この日は米も日出町産です。



にく こうみあ
イノシシ肉の香味揚げ
たべやすいように、味付けして揚げたイノシシ肉と豚肉にタ
レをからめたジビエ料理です。ジビエはフランス語で、狩猟
やせい どうぶつ にく にほん
でとれた野生の動物の肉のことをいいます。日本ではイノ
シシやシカがよく食べられています。他の肉に比べて高たん
ぱく質・低脂質なのでヘルシーで、鉄分やビタミンB群が豊
富に含まれています。

給食試食会のお知らせ

1月の日程は下記のとおりです。申し込みは毎月10日までとし、家族の方のみ対象で定員（20名）になり次第締め切らせていただきます。ご参加をお待ちしています。

【日時】 1月28日（水） 11時～
 【献立】 ごはん トリニータ丼 みそ汁 軒の井産きなこの白玉だんご 牛乳
 【給食費】 1名につき360円
 【申し込み方法】 電話 72-7785 （給食センター）にて受け付けます。

