

令和7年
12月の予定献立表



材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

中城村学校給食共同調理場
電話番号 895-5701

食品群	体内でのはたらき	学校給食の栄養基準量	
赤の食品	血や肉、骨をつくる	E=エネルギー	P=タンパク質
黄の食品	働く力や体温となる	小学校	F=脂質
緑の食品	体の調子をととのえる	中学校	21.7g
		650 kcl	24.0 g
		830 kcl	41.5 g
			27.7 g

1日(月) こんだて	2日(火) こんだて	3日(水) こんだて	4日(木) こんだて	5日(金) こんだて
8日(月) こんだて	9日(火) こんだて	10日(水) こんだて	11日(木) こんだて	12日(金) ●しまにんじんのひ
15日(月) こんだて	16日(火) こんだて	17日(水) こんだて	18日(木) ●りゅうきゅうりょうりのひ	19日(金) ●しょくいくのひ
22日(月) こんだて	23日(火) こんだて	24日(水) こんだて	25日(木) ●クリスマス	よいお年を

かぜをひかないようにね！

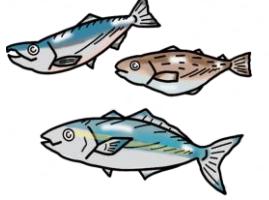
12月12日 島ニンジンの日

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずに入り入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



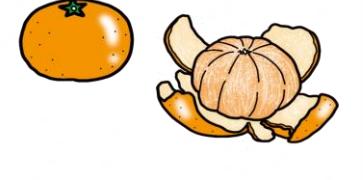
色の濃い野菜が多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



さむさのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCは皮の白いじの部分に多いので、ぜひひまるごと食べましょう。

中城村では、いい人参のごろ合わせで、12月12日を「島ニンジンの日」と制定しました。

これから旬を迎える島ニンジン。たくさん食べて、冬に負けない体を作りましょう♪



◎おすすめ料理◎
チムシング(レバーのおつゆ)
チデークニーイリチー(人参の炒め煮)



~今月の献立について~

- 12日(金)島ニンジンの日
中城村産の島ニンジンを使用した汁物が登場する予定です
- 22日(月)トウンジー(冬至)
田芋を使ったトウンジージューシーが登場します
- 25日(木)クリスマス献立
クリスマスケーキが登場します♪2学期もよく頑張りました

詳細献立表

2025年12月

中城村学校給食共同調理場

TEL: 895-5701

日	曜日	こんだて 毎日牛乳がつきます	主な材料と体内での働き			調味料 香辛料
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	
1	月	牛乳 コーンピラフ	鶏肉	米,麦,サラダ油(大豆)	にんじん,たまねぎ,コーン,グリーンピース,マッシュルーム,にんにく	チキンブイヨン(鶏肉)シマース,こしょう,ガーリックパウダー
		ラタトゥイユ		オリーブ油,三温糖	とうがん,ブロッコリー,カリフラワー,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,しめじ,にんにく,トマト	トマトピューレ,ケチャップ,シマース,こしょう,チキンブイヨン(鶏肉),しょうゆ
		かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃのひき肉フライ(小麦・大豆・豚肉・りんご)	サラダ油(大豆)		
2	火	牛乳 ごはん		米		
		県産マグロの魚汁	まぐろ		とうがん,にんじん,こまつなしうが,にんにく	酒,赤みそ,白みそ,花かつお
		フータシヤー	卵,ツナ	麸(小麦・大豆),サラダ油(大豆)	キャベツ,もやし,にんじん,にら	しょうゆ,酒,シマース,こしょう
3	水	牛乳 コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
		冬瓜のクリームスープ	鶏肉,白いんげん豆,スキムミルク(乳)	じゃがいも	とうがん,マッシュルーム,にんじん,たまねぎ,セロリ,パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉),こしょう,豚だし骨(豚肉)
		スラッピージョー	豚肉,豚レバー,大豆	三温糖,サラダ油(大豆)	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト	赤ワイン,デミグラスソース(小麦・鶏肉),トマトソース(大豆),ケチャップ,チリソース,チリハウター
4	木	牛乳 アーモンド(中学生のみ)		アーモンド		
		ごはん		米		
		春雨スープ	鶏肉	緑豆はるさめ,ごま油(ごま),片栗粉	にんじん,はくさい,長ネギ,こまつなしげたけ	しょうゆ,シマース,花かつお,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
5	金	牛乳 レバニラいため	豚レバー,豚肉	サラダ油(大豆),三温糖,片栗粉	もやしたまねぎ,にんじん,にら,にんにく,しうが	酒,オイスター,ソース,しょうゆ,シマース,こしょう
		オレンジ			オレンジ	
		ごはん		米		
8	月	牛乳 チキンカレー	鶏肉,豚レバー,大豆,白いんげん豆	じゃがいも,小麦粉,サラダ油(大豆)	たまねぎ,にんじん,ビーマン,にんにく,しうが,かぼちゃ	カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆),カレー粉,ウスターソース,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),シマース
		ビーンズサラダ	大豆,ひよこ豆	アーモンド,エッグケアマヨネーズ(大豆)	大根,にんじん,きゅうり,あお豆(大豆),コーン	しょうゆ,コーンクリーミードレッシング
		高菜ご飯	鶏肉	米,麦,ごま油(ごま),サラダ油(大豆)	たかな漬(小麦・大豆・ごま),にんじん,コーン,しげたけ	しょうゆ,みりん,酒,シマース,チキンブイヨン(鶏肉),花かつお
9	火	牛乳 根菜のきんぴらいため	豚肉,チキアギ(大豆)	三温糖,白いりごま,ごま油(ごま)	ごぼう,れんこん,こんにゃく,にんじん,ビーマン	しょうゆ,みりん,酒,七味唐辛子(ごま),シマース,花かつお
		県産厚焼き玉子	県産厚焼きたまご(卵・小麦・大豆)			
		みそラーメン(麺)		中華めん(小麦・大豆)		
10	水	牛乳 みそラーメン(汁)	豚肉,なると	ごま油(ごま)	コーン,もやし,白菜,にら,長ネギ,しうが,にんにく	酒,しょうゆ,白みそ,赤みそ,オイスター,ソース,豚だし骨(豚肉),豚からスープ(豚肉・鶏肉・りんご),花かつお
		切り干し大根の和え物	ちくわ	三温糖,白すりごま	にんじん,きゅうり,キャベツ,切干したいこん	酢,しょうゆ
		紅芋のきな粉がけ	きな粉(大豆)	紅イモ,黒糖,三温糖		
11	木	ごはん		米		
		牛乳 かきたま汁	卵,豆腐(大豆)	片栗粉	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,こまつな	しょうゆ,シマース,花かつお
		ひじきと魅炒め	ひじき,豚肉,ちくわ,油揚げ(大豆),大豆	麸(小麦・大豆),三温糖,サラダ油(大豆)	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,にら	しょうゆ,みりん,シマース,花かつお
12	金	牛乳 白身魚フライ	白身魚フライ(小麦・大豆)	サラダ油(大豆)		
		ごはん		米		
		島にんじんと鶏肉の汁	鶏肉		島ニンジン,とうがん,にら,しげたけ,しうが,にんにく	しょうゆ,シマース,花かつお
15	月	牛乳 グンボーイリチー	豚肉,チキアギ(大豆)	三温糖,サラダ油(大豆)	ごぼう,にんじん,インゲン	麦みそ,しょうゆ,花かつお
		ごはん		米		
		麻婆豆腐	豆腐(大豆),豚肉,豚レバー,大豆	サラダ油(大豆),三温糖,ごま油(ごま),片栗粉	にんじん,たまねぎ,しげたけ,たけのこ,にら,しうが,にんにく	シマース,赤みそ,テンジン(小麦・ごま・大豆),しょうゆ,豆板醤,酒,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
16	火	牛乳 パンサンスー		緑豆はるさめ,白いりごま,三温糖,ごま油(ごま)	にんじん,きゅうり,大根	酢,しょうゆ
		鶏ごぼうごはん	鶏肉	米,麦,サラダ油(大豆)	ごぼう,にんじん,しめじ,あお豆(大豆)	しょうゆ,みりん,酒,シマース,花かつお
		こんにゃく炒め	豚肉	ごま油(ごま),サラダ油(大豆)	こんにゃく,キャベツ,もやし,にんじん,しげたけ	しょうゆ,シマース
17	水	牛乳 さばの塩こうじやき	さば			塩こうじ
		黒糖パン		黒糖パン(小麦・乳・大豆)		
		白菜のクリーム煮	鶏肉,あさり	じゃがいも,小麦粉,サラダ油(大豆)	たまねぎ,にんじん,白菜,しめじ,マッシュルーム,ブロッコリー,バセリ,にんにく	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉),豚だし骨(豚肉),シマース
18	木	牛乳 ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ(卵・大豆)			
		バナナ			バナナ	
		ごはん		米		
19	金	牛乳 イナムドゥチ	豚肉,黄色かまぼこ(大豆)	練り白ごま	しげたけ,こんにゃく	酒,甘口白みそ,花かつお,豚だし骨(豚肉)
		タマナーチャンブレー	豚肉,豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ,にんじん,たまねぎ,にら,もやし,にんにく,しうが	しょうゆ,酒,シマース,こしょう
		ウムクジアンダーギー		ウムクジアンダーギー,サラダ油(大豆)		
22	月	牛乳 トウンジージューシー	豚肉,白かまぼこ(大豆)	米,田芋,サラダ油(大豆)	にんじん,しげたけ,にら	しょうゆ,みりん,酒,シマース,花かつお
		ミニガーナの酢みそあえ	豚ミミガー	三温糖,白ごま	大根,きゅうり,もやし,シークワーサー	シマース,酢,甘口白みそ,しょうゆ
		小魚のから揚げ	小魚スプラット	片栗粉,サラダ油(大豆)		シマース,ガーリックパウダー
23	火	牛乳 サムゲタン風スープ	鶏肉,豆腐(大豆)	麦,白いりごま,ごま油(ごま),片栗粉	木くらげ,にんじん,えのきたけ,長ネギ,しうが,にんにく	豚だし骨(豚肉),シマース,酒,しょうゆ,チキンブイヨン(鶏肉)
		ビビンバ(肉みそ)	豚肉,豚レバー,大豆	三温糖,サラダ油(大豆)	たまねぎ,木くらげ,しげたけ,にんにく,しうが	赤みそ,みりん,しょうゆ
		ビビンバ(ナムル)		三温糖,白いりごま,ごま油(ごま)	にんじん,もやし,大根,こまつな	しょうゆ,酢
24	水	牛乳 おでん	厚揚げ(大豆),つくね(小麦・鶏肉・大豆),ごぼうかき揚げ,ワインナー(豚肉),こんぶ	三温糖	大根,にんじん,こんにゃく	しょうゆ,みりん,花かつお,シマース
		はくさいの梅肉和え	糸削り	三温糖	はくさい,きゅうり,もやし,にんじん	梅肉(りんご・大豆),しょうゆ,酢
		ミートソーススパゲティ	豚肉,豚レバー,大豆	スパゲティ(小麦),サラダ油(大豆),三温糖	にんじん,たまねぎ,セロリ,グリーンピース,マッシュルーム,にんにく,トマト	白ワイン,ミートソース(小麦・豚肉・大豆),ケチャップ,マリオネ(大豆),トマトソース,デミグラスソース(小麦・鶏肉),ウスター,シマース,チキンブイヨン(鶏肉),ガーリックパウダー
25	木	牛乳 ブロッコリーサラダ	ツナ	エッグケアマヨネーズ(大豆),三温糖	ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり,にんじん,シークワーサー	マスタード,酢
		クリスマスケーキ		クリスマスケーキ(大豆)		

1. 「詳細献立表」には、食品表示法にさだめられている28品目を表示しています。

特定原材料(義務表示)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目
小麦・卵・乳・えび・かに・そば・落花生(ピーナツ)・くるみ	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉 ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

2. 症状誘発の原因となりにくいく次の調味料は、アレルゲン表示を省略しています。

3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

4. 調理場で使用する揚げ油は、2~3回続けて使用することができます。

5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。

6. 海産物には、えび・かにの混入の可能性があります。

調味料 しょうゆ	原因食物 小麦・大豆
酢	小麦

令和7年度



中城村学校給食共同調理場

食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれています。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう！

効果的な手洗い



はい、きれい！

学校給食における作業中の手洗いマニュアル



手を水でぬらし、汚れを洗い流します。



手洗い用石けん液を適量手にとり、泡立てます。



手の平、甲、指先、指の間、親指の付け根など手全体を洗います。



流水で石けん液が除去されるまで十分にすすぎます。



この頃になると、スーパーで白菜を見る事が多くなりますね。

この時期は、白菜の糖分がまし、甘みもまして最もおいしくなります♪

☆クイズのヒント☆
白菜の言葉に注目してね！

Q1. 白菜の旬はいつ？

- ア 春
- イ 夏
- ウ 秋
- エ 冬



Q2. 白菜がたくさん作られる県は？

- ア 北海道
- イ 茨城県と長野県
- ウ 広島県と島根県
- エ 高知県と香川県
- オ 鹿児島県



Q1. 白菜の旬はいつ？

ア 春
イ 夏
ウ 秋
エ 冬

Q2. 白菜がたくさん作られる県は？

ア 北海道
イ 茨城県と長野県
ウ 広島県と島根県
エ 高知県と香川県
オ 鹿児島県