

令和 7 年 12 月

学校給食予定献立表（前半）

島原市立学校給食共同調理場

ひづけ 日付 曜日	こん 献 立て めい 名	おもなはたらきと材料名						しょうがつこう 小学校	ちゅうがつこう 中学校		
		からだ 体をつくる基になる		からだ の調子を整える基になる		エネルギーの基になる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 (月)	ハヤシライス (ごはん)					こめ		608 20.0	730 23.3		
	(ハヤシライス)	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		マーガリン ハヤシルウ				
	牛乳		ぎゅうにゅう								
2 (火)	野菜とワインナーのマスタード炒め	ワインナー		にんじん	キャベツ		あぶら	595 20.6	774 26.1		
	黒砂糖パン					くろざとうパン					
	牛乳		ぎゅうにゅう								
3 (水)	けんちんうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	うどん		600 27.5	714 32.3		
	ごぼうナッツ				ごぼう	かたくりこさとう	あぶら アーモンド				
	りんご				りんご						
4 (木)	スミータン	とりにく たまご		パセリ	たまねぎ とうもろこし	かたくりこ	ごまあぶら	616 27.3	748 32.6		
	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン あかピーマン	キャベツ しょうが	さとう	ごまあぶら				
	ソフルヨーグルト		ヨーグルト								
5 (金)	むぎごはん					こめ むぎ		635 28.7	733 32.2		
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	八宝菜	ぶたにく はんぺん うずらのたまご		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	さとう	あぶら				
	いかねぎ焼き	いかねぎやき (すりみ、いか)		(ねぎ)			(やまいも、さとう、 かたくりこ)				
	もやしの南蛮漬け			にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら				
6 (月)	ごはん					こめ		600 24.9	729 30.6		
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	つみれ汁	アジボール とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ						
	和風梅チキン	とりにく			ねりうめ	かたくりこ さとう	あぶら				
	昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ						
7 (火)	米粉パン					こめこパン		587 26.4	787 34.5		
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	坦々麺(麺)					ラーメン	ごまあぶら				
	(スープ)	ぶたひきにく あかみそ むぎみそ		にんじん ねぎ	もやし しょうが		ねりごま				
	さっぱりサラダ	かつおぶし			キャベツ きゅうり ねりうめ	さとう	ごま				
8 (水)	ごはん					こめ		640 28.1	741 31.8		
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	すきやき	ぎゅうにく あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい こんにゃく	マロニー さとう					
	厚焼卵	たまごやき (たまご)									
9 (木)	土佐和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ			592 25.2	757 32.0		
	ドライカレーサンド (コッペパン)					コッペパン					
	(ドライカレー)	ぶたひきにく ガルバンゾ		にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース		カレールウ				
	(きゅうり)				きゅうり						
10 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					612 24.9	725 29.3		
	じゃが芋のベーコン煮	ぶたにく ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう					
	むぎごはん					こめ むぎ					
	牛乳		ぎゅうにゅう								
11 (月)	ふしめん汁	はんぺん		ねぎ	たまねぎ しいたけ	ふしめん		612 24.9	725 29.3		
	上対馬とんちゃん	ぶたにく むぎみそ		にんじん ねぎ	キャベツ	さとう	ごまあぶら				
	みかん				みかん						

※献立は予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。

令和7年12月 学校給食予定献立表（後半）

島原市立学校給食共同調理場

ひづけ 日付 曜日	献 立 名	おもな働きと材料名						しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校		
		からだをつくる基になる		からだの調子を整える基になる		エネルギーの基になる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
15 (月)	ごもくごはん（ごはん）					こめ		594 22.4	721 26.8		
	（混ぜる具）	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう しいたけ	さとう					
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	じゃが団子汁	はんぺん	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	いももち					
	きびなごあおさフライ		きびなご あおさ				あぶら				
16 (火)	青じそあえ			あおじそ	キャベツ						
	はちみつパン					はちみつパン		597 25.8	758 32.1		
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ペンネのミートソース	ぶたひきにく だいす おおふくまめ きんときまめ		トマト	たまねぎ ぶなしめじ	ペンネ さとう	あぶら				
17 (水)	チキンごぼうサラダ	とりにく		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	さとう	ごま あぶら	676 29.3	776 33.0		
	ごはん					こめ					
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	おでん	とりにく あつあげ うずらのたまご ちくわ		にんじん	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう					
	秋刀魚のかぼすレモン煮	さんま			(かぼす、レモンじる)						
18 (木)	ごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま				
	コッペパン					コッペパン		626 25.0	785 31.1		
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	冬野菜のシチュー	とりにく	スキムミルク	ブロッコリー にんじん	かぶ たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	マーガリン				
	オムレツ	オムレツ（たまご）									
19 (金)	ほうれん草のソテー	ペーパン		ほうれんそう	とうもろこし		あぶら				
	りんごジャム					りんごジャム					
	むぎごはん					こめ むぎ		626 23.8	743 27.6		
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	わかめスープ	とうふ	わかめ	こまつな	たけのこ しいたけ						
20 (土)	ヤンニヨムチキン	とりにく			おろしりんご	かたくりこ さとう	あぶら ごま オリーブオイル				
	チョレギサラダ		のり	ほうれんそう	きゅうり キャベツ レモンじる	さとう	ごまあぶら ごま				
	ごはん					こめ		625 17.1	708 18.9		
21 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう								
	かぼちゃのみぞ汁	むぎみそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ						
	サクサクコロッケ	(ぎゅうにく)				コロッケ	あぶら				
	柑橘ドレッシングあえ			にんじん	だいこん きゅうり	さとう					
	レーズンパン					レーズンパン					
22 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					626 25.2	831 32.2		
	こぎつねうどん	とりにく あぶらあげ ちくわ		ねぎ にんじん	たまねぎ	うどん					
	吹き寄せ揚げ	えび だいす		かぼちゃ		さつまいも かたくりこ	あぶら				
	ハンバーグカレー（ごはん）					こめ					
23 (水)	(ハンバーグ)	ハンバーグ						702 22.8	849 27.9		
	(カレー)	とりひきにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ グリンピース おろしりんご	じゃがいも	カレールウ				
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	プロッコリーサラダ			プロッコリー あかビーマン	キャベツ	さとう	あぶら				
	クリスマスデザート					ショコラケーキ					

※献立は予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。

※12月分の給食費は、12月5日（金）に引き落とします。よろしくお願ひいたします。

～今月の行事～ ○24日（水）2学期終業式

※栄養価は食品成分表（8訂）で計算をしています。
※右の（ ）内の数値は昨年度の島原市の平均身長を
もとに算出した数値です。

学校給食
摂取基準

650
(619)
26.8

830
(836)
34.2

【毎月19日は食育の日】

今月は世界の味めぐりということで“韓国料理”的「わかめスープ」「ヤンニヨムチキン」です。

韓国では、誕生日の朝に「わかめスープ」を飲む習慣があるそうです。わかめが母親の産後の回復食として食べられることから、「母の愛を思い出す料理」として根付いた文化だそうです。

「ヤンニヨムチキン」とは、韓国風フライドチキンにヤンニヨムと呼ばれる甘辛いタレを絡めた料理です。ヤンニヨムは韓国語で「味付け」という意味を持ちます。

