



令和7年度

12月予定献立表



中央中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる	熱や力になる	身体の調子を整える		
					たんぱく質・無機質	炭水化物・脂肪	ビタミンA・ビタミンC		
1	月	美里の 新米ごはん		大根のみそ汁 手作りとなカツ 昆布和え	牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 卵 こんぶ (だし：煮干)	米 小麦粉 パン粉 油	白菜 大根 人参 ねぎ キャベツ	820 33.2	1日 新米 給食でもようやく 登場します。麦を 入れない白米のご 飯にしています。
2	火	麦ご飯		家常豆腐 バンサンスー	牛乳 豚肉 厚揚げ ロースハム 卵	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま はるさめ ごま油	人参 たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ きゅうり	769 29.9	令和7年度産米が 登場します。麦を 入れない白米のご 飯にしています。
3	水	麦ご飯		のっぺい汁 さばみそ煮 かぶの酢の物	牛乳 鶏肉 竹輪 焼き豆腐 こんぶ さばみそ煮 (だし：かつお節 昆布)	米 麦 さといも でんぷん 砂糖	こんにゃく 大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ かぶ こまつな	670 27.8	4日 カリフラワー ブロッコリーと同 じくつぼみを食べ る野菜です。ビタ ミンC豊富ですよ。
4	木	きなこ揚げパン		キャベツとウインナーのスープ 花野菜のサラダ	きなこ 牛乳 ウインナー 卵	パン 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ たまねぎ 小松菜 人参 セロリ ブロッコリー カリフラワー	765 27.9	4日 カリフラワー ブロッコリーと同 じくつぼみを食べ る野菜です。ビタ ミンC豊富ですよ。
5	金	麦ご飯		中華スープ 豚肉と野菜の甘辛炒め	牛乳 卵 ベーコン 豆腐 豚肉	米 麦 でんぷん ごま油 油 砂糖	人参 たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ ピーマン ブロッコリー	703 29.5	8日 韓国風の献立にし ています。スープ はキムチを使って ピリ辛です。体が 温まるでしょう。
8	月	麦ご飯		まごわやさしい和食の日 ま：油揚げ・豆腐 こ：ごま わ：茎わかめ や：野菜 さ：ホキ・天ぷら し：しめじ い：里芋 里芋のみそ汁 魚の青さフライ れんこんきんぴら	牛乳 油揚げ 豆腐 ホキ青さフライ 角天 茎わかめ (だし：煮干)	米 麦 さといも 油 砂糖 ごま	しめじ 人参 ねぎ れんこん いんげん	763 26.8	9日 韓国風の献立にし ています。スープ はキムチを使って ピリ辛です。体が 温まるでしょう。
9	火	麦ご飯		キムチチゲ風スープ ケランマリ (韓国風卵焼) もやしとじゃこのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 卵 しらす	米 麦 はるさめ ごま油 砂糖	白菜キムチ 白菜 人参 ごぼう にら たまねぎ ねぎ もやし	745 32.7	8日 「まごわやさしい」 和食の日 和の食材の頭文字 活にも意識して取 り入れるといいで すね。
10	水	麦ご飯		いかと里芋の煮物 干草和え 納豆	牛乳 いか ちぎり揚げ 卵 納豆	米 麦 さといも 砂糖 油 ごま	こんにゃく 大根 人参 しいたけ いんげん ほうれん草 キャベツ	688 28.8	19日 ふるさと くまさんデー びりん飯は宇城 市三角町の郷土料 理です。
11	木	黒糖パン		白菜スープ かぼちゃの米粉グラタン りんご	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	パン じゃがいも 油 米粉 パン粉	白菜 たまねぎ 人参 セロリ ブロッコリー かぼちゃ りんご	732 29.7	豆腐と野菜を炒め てご飯に混ぜ込み ます。豆腐を炒め るときにピリンピ リンと音がするの でびりん飯といわ れるようになった と言われています。
12	金	麦ご飯(少なめ)		五目うどん ツナサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ ツナ (だし：かつお節 昆布)	米 麦 うどん 油	ねぎ 人参 しいたけ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	681 26.2	19日 ふるさと くまさんデー びりん飯は宇城 市三角町の郷土料 理です。
15	月	美里の 冬野菜カレー		フルーツヨーグルト	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 麦 さといも 油	かぼちゃ ブロッコリー 人参 たまねぎ パナナ みかん パインアップル	722 22.5	豆乳と野菜を炒め てご飯に混ぜ込み ます。豆腐を炒め るときにピリンピ リンと音がするの でびりん飯といわ れるようになった と言われています。
16	火	麦ご飯		すき焼き風煮 きびなご唐揚げ 大根といり大豆のサラダ	牛乳 牛肉 焼き豆腐 きびなご 炒り大豆	米 麦 砂糖 油 マヨネーズ	しらたき 人参 ねぎ たまねぎ 白菜 えのきたけ 大根	806 35.8	豆乳と野菜を炒め てご飯に混ぜ込み ます。豆腐を炒め るときにピリンピ リンと音がするの でびりん飯といわ れるようになった と言われています。
17	水	チャーハン		タイピーエン 春巻 ミニトマト2個	ロースハム 牛乳 豚肉 うずら卵 いか かまぼこ はるまき	米 麦 油 はるさめ	コーン 枝豆 人参 たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ ミニトマト	786 26.7	豆乳と野菜を炒め てご飯に混ぜ込み ます。豆腐を炒め るときにピリンピ リンと音がするの でびりん飯といわ れるようになった と言われています。
18	木	コッペパン		きのこクリームスパゲティ カリフラワーのカラーサラダ マーシャルピーンズ	牛乳 鶏肉 ベーコン クリーム マーシャルピーンズ	パン スパゲティ バター マヨネーズ	人参 玉ねぎ えのきたけ 椎茸 しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ カリフラワー コーン	673 26.8	豆乳と野菜を炒め てご飯に混ぜ込み ます。豆腐を炒め るときにピリンピ リンと音がするの でびりん飯といわ れるようになった と言われています。
19	金	びりん飯		毎月19日はふるさとくまさんデー：郷土料理をしたり地域の産物を使います 今月は三角町の郷土料理「びりん飯」です 根菜みそ汁 カツオカツ レタス・みかん	豆腐 油揚げ 牛乳 カツオカツ (だし：煮干)	米 麦 ごま 砂糖 油 さといも	しいたけ 切干大根 ごぼう 人参 大根 ねぎ レタス みかん	774 26.7	豆乳と野菜を炒め てご飯に混ぜ込み ます。豆腐を炒め るときにピリンピ リンと音がするの でびりん飯といわ れるようになった と言われています。
22	月	麦ご飯		かぼちゃのうま煮 魚のゆずおろし	牛乳 鶏肉 タラ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	かぼちゃ たまねぎ 人参 大根 こんにゃく しいたけ いんげん ねぎ ゆず	726 25.4	豆乳と野菜を炒め てご飯に混ぜ込み ます。豆腐を炒め るときにピリンピ リンと音がするの でびりん飯といわ れるようになった と言われています。
23	火	麦ご飯(少なめ)		米粉コーンスープ チキンのコーンフレーク揚げ ゆでブロッコリー セレクトデザートケーキ	牛乳 チーズ 鶏肉	米 麦 じゃがいも パター 米粉 小麦粉 パン粉 コーンフレーク 油 セレクトケーキ (チョコ・いちご)	人参 たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー	972 35.6	豆乳と野菜を炒め てご飯に混ぜ込み ます。豆腐を炒め るときにピリンピ リンと音がするの でびりん飯といわ れるようになった と言われています。

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが勢いを増す季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入ってしまう。しっかり手を洗うことは、感染予防の第一歩です。



しっかり手を洗うには...

