



令和7年度

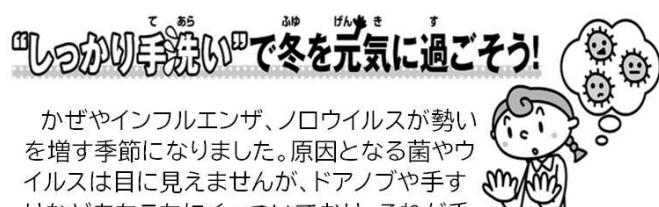
## 12月予定献立表



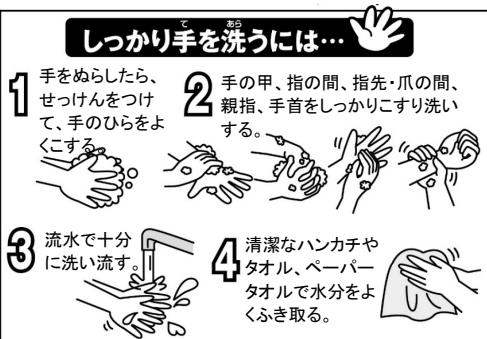
中央中学校

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 たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC		
1	月	美里の 新米ごはん	牛乳	大根のみそ汁 手作りとんかつ 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 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。
2	火	麦ご飯	牛乳	家常豆腐 パンサンスー	牛乳 豚肉 厚揚 ロースハム 卵	米 麦油 砂糖 でんぶん 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	
3	水	麦ご飯	牛乳	のっつい汁 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 でんぶん 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	木	きなこ揚げパン	牛乳	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 ウィンナー 卵	パン 砂糖 油 ジャガイモ 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	牛乳	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 でんぶん 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	
まごわやさしい和食の日 ま:油揚げ・豆腐 ご:ごま わ:茎わかめ や:野菜 さ:ホキ・天ぷら し:しめじ い:里芋									
8	月	麦ご飯	牛乳	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	牛乳	キムチチゲ風スープ ケランマリ(韓国風卵焼) もやしとじやこのナムル	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	
10	水	麦ご飯	牛乳	いかと里芋の煮物 千草和え 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	
11	木	黒糖パン	牛乳	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 ジャガイモ 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	
12	金	麦ご飯(少なめ)	牛乳	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	
15	月	美里の 冬野菜カレー	牛乳	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 バナナ みかん パインアップル	722 22.5	
16	火	麦ご飯	牛乳	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	
17	水	チャーハン	牛乳	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	
18	木	コッペパン	牛乳	きのこクリームスパゲティ カリフラワーのカレーサラダ マーシャルビーンズ	牛乳 鶏肉 ベーコン クリーム マーシャルビーンズ	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	
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									
19	金	びりん飯	牛乳	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	
22	月	麦ご飯	牛乳	かぼちゃのうま煮 魚のゆずおろし	牛乳 鶏肉 タラ	米 麦 ジャガイモ 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	
23	火	麦ご飯(少なめ)	牛乳	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 ジャガイモ バター 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 バセリ ブロッコリー	972 35.6	

※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。



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ついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかりと手を洗うことは、感染予防の第一歩です。

19日  
ふるさと  
くまさんデー

© 2010 熊本県くまモン

くまさんデー

びりん飯は宇城  
市三角町の郷土料  
理です。

豆腐と野菜を炒め  
てご飯に混ぜ込み  
ます。豆腐を炒め  
るときにビリビ  
リ音と音がするの  
でびりん飯といわ  
れるようになった  
と言われています。