

# 12月給食だより

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。



毎月19日は  
食育の日！  
19日は子ども達と  
食卓を囲んで、家庭で

こんだて	1(月)	2(火)	3(水) あけみお 欠食	4(木)	5(金)
	焼きししゃも バンサンスー 麦ごはん マーボー冬瓜	みかん ほうれん草 チーズオムレツ マカロニ 白菜サラダ カーリック きのこピラフ	いわしの梅煮 インゲンのごま和え 麦ごはん 豚汁	スライスパン ポテトのチーズ煮 紅芋パン 肉団子と春雨スープ	小魚アーモンド キャベツと鶏ささみ和え ミニ肉まん 豚キムチうどん
	8(月) 安和小 欠食	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	白菜とひじきの和え物 サバのごま味噌かけ あわごはん 鶏肉と大根の味噌汁	カップでヤクルト 中華春雨サラダ 野菜コロッケ 五目チャーハン	青のり ちりめん大豆 青菜炒め ゆかりごはん 肉じゃが	型抜きチーズ スパサラ ミートボールのケチャップ煮 仲良しパン わかめとコーンスープ	カーブチーマフィン 大根と胡瓜のごま和え 担々うどん
こんだて	15(月)	16(火)	17(水)	18(木) 大宮幼欠食	19(金) 屋部幼欠食
	海藻サラダ ささみカツ 五穀ごはん 豚ひき肉カレー	みかん 大根の酢味噌和え ぎせい豆腐 かやくごはん	仲良しグレープゼリー ホキフライ 麦ごはん 八宝菜	もも缶 アスパラときのこソテー コッペパン ポークビーンズ	オートミールとアーモンドヌガー ブロッコリーと鶏ささみサラダ 沖縄風焼きそば
こんだて	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	※なご産(県産)食材※ 12月の食材 ・鶏肉・鶏卵 ・もずく・にら ・しめじ・きゅうり ・もやし・パパイヤ ・ピーマン・大根 ・とうがん ・みかん ・シークワーサー果汁 ・カーブチー果汁 給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給
	紅芋ウムニーだんご 千切りイリチャー 青菜ごはん イナムドウチ	みかん 大根のウッチン漬け きびなごのからあげ クファージュシー トウンジー献立	白菜のじゃこ和え かぼちゃのアーモンドごま焼き 麦ごはん 肉豆腐	お米でクリスマスケーキ コールスローサラダ チキン照り焼きパティ ピタパン 大根のポトフ	

## もうすぐ冬休み！

だんだんと朝夕の気温の変化を感じるようになりました。気温の変化が大きいと体調を崩しやすくなります。そこで日頃から体を病気から守れるように、しっかりとバランスのよい食事をするように心がけましょうね。

## 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

強い抗酸化作用で体を守る

**ビタミンA**

にんじん レバー  
ほうれん草 うなぎ

**ビタミンC**

ブロッコリー パプリカ いちご  
キウイフルーツ ジャがいも

**ビタミンE**

かぼちゃ サケ  
サラダ油 アーモンド

2025年 12月 詳細献立表 屋部学校給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その時は、学校からの献立変更のお知らせを確認ください。

日 ／ 曜 日	献立名	3つのグループの備きと使用食材名			
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
1 月	麦ごはん			米 麦	
	マーボー冬瓜	豆腐 豚挽肉 大豆 豚レバー みそ	とうがん 玉葱 人参 しいたけ 木くらげ たけのこ ニラ ニンニク 生姜	大豆油 かたくり粉 ごま油	豆板醤(大豆)テンメンジャン(小麦 大豆 ごま) オイスター シママース 醤油
	焼きししゃも	ししゃも			シママース こしょう
	パンサンスー	ハム(鶏 豚 大豆)	胡瓜 もやし	春雨 ごま 砂糖 ごま油	酢 醤油
2 火	ガーリックきのこピラフ	ベーコン(豚 大豆)大豆	人参 玉葱 木くらげ しめじ マッシュルーム ニンニク パセリ	米 大豆油	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	ほうれん草のチーズオムレツ	たまご コンビーフ(牛肉) チーズ(乳)	ほうれん草		ケチャップ
	マカロニと白菜サラダ	ツナ	白菜 胡瓜 人参	マカロニ(小麦)ノ ンエッグマヨ 三温糖	醤油
	くだもの		オレンジ		
3 水	麦ごはん			米 麦	
	豚汁	豚肉 油揚げ みそ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 生姜	じゃが芋	花かつお
	いわしの梅煮	いわしの梅煮(小麦 大豆)			
4 木	インゲンのごま和え	ちきあぎ 糸げすり	インゲン キャベツ 人参	ごま ノンエッグマヨ	酢 醤油
	紅芋パン			紅芋パン(小麦 乳 大豆)	
	肉団子と春雨スープ	つくね(小麦 鶏 大豆)	白菜 人参 しいたけ	春雨	豚だし骨 シママース こしょう 醤油
	ポテトのチーズ煮	チーズ(乳) ベーコン(豚 大豆)	玉葱 パセリ ニンニク	じゃが芋 大豆油	シママース こしょう
5 金	スライスパン		パン缶		
	豚キムチうどん	豚肉	白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)白菜 人参 玉葱 長ねぎ 小松菜 木くらげ	うどん(小麦)三温糖 大豆油	シママース 醤油 みりん 料理酒 花かつお
	ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦 大豆 豚肉 ごま)			
	キャベツと鶏ささみ和え	鶏ささみ わかめ	キャベツ 胡瓜 人参 コーン缶	砂糖	醤油 酢 シママース
8 月	小魚アーモンド	小魚アーモンド(かたくちいわし <b>アーモンド</b> ごま)			
	あわごはん			もちきび 麦	
	鶏肉と大根の味噌汁	鶏肉 油揚げ みそ	大根 人参 小松菜		花かつお
	さばのごま味噌かけ	さば みそ		三温糖 ごま かたくり粉	醤油 みりん 料理酒
9 火	白菜とひじきの和え物	ちくわ ひじき	白菜 胡瓜 人参	ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 酢
	五目チャーハン	豚肉 大豆 ちきあぎ 昆布	人参 玉葱 しいたけ 木くらげ グリンピース	米 麦 大豆油 ごま油	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	野菜コロッケ	野菜コロッケ(小麦 乳 大豆) 揚げ油(大豆)			
	中華春雨サラダ	オーシャンキング	キャベツ 胡瓜 もやし	春雨 ごま 砂糖 ごま油	酢 醤油
10 水	カップでヤクルト	カップでヤクルト(乳 ゼラチン)			
	ゆかりごはん			米 麦	ゆかり粉
	肉じゃが	牛肉 油揚げ	こんにゃく 人参 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ インゲン	じゃが芋 三温糖 大豆油	醤油 みりん 料理酒 花かつお シママース
	青菜炒め	ツナ	小松菜 もやし 人参	大豆油	シママース 醤油 こしょう
11 木	青のりちりめん大豆	かえり 大豆 青のり粉		三温糖	醤油
	仲良しパン			仲良しパン(小麦 乳 大豆)	
	わかめとコンソースープ	わかめ 豆腐 オーシャンキング	コーン缶 玉葱	かたくり粉	豚だし骨 シママース 醤油 こしょう
	ミートボールのケチャップ煮	ミートボール(小麦 牛肉 大豆 豚肉 鶏肉) レッドキドニー		揚げ油(大豆) 三温糖 かたくり粉	ケチャップ ウスター 醤油 赤ワイン
12 金	スパサラ	ツナ	胡瓜 人参 玉葱 コーン缶	スパ麺(小麦) ノンエッグマヨ 三温糖	ごまドレッシング(小麦 大豆 ごま) 酢
	型抜きチーズ	チーズ(乳)			
	担々うどん	豚ひき肉 大豆 みそ	にんにく 生姜 しいたけ 木くらげ 玉ねぎ にら	うどん(小麦)大豆油 三温糖 ごま ごま油	豆板醤(大豆)シママース 醤油 みりん 料理酒 豚だし骨
	大根と胡瓜のごま和え	ちくわ 大豆	大根 人参 胡瓜	ごま 三温糖 ごま油	醤油 シママース
15 月	カーブチーマフィン	たまご 豆乳	カーブチー果汁 レモン果汁	砂糖 大豆油 小麦粉	ベーキングパウダー
	五穀ごはん			米 五穀米	
	豚ひき肉カレー	豚ひき肉	人参 玉葱 ほうれん草 ニンニク 生姜	じゃが芋 小麦粉 大豆油	カレールー カレー粉 ウスター 豚だし骨
	ささみカツ	ささみカツ(鶏ささみ 小麦粉 大豆) 揚げ油(大豆)			
16 火	海藻サラダ	オーシャンキング 海藻	キャベツ 人参 大根 コーン缶	三温糖	醤油 酢 青じそドレッシング(小麦 大豆)
	かやくごはん	豚肉 油揚げ 大豆	人参 ごぼう しいたけ インゲン こんにゃく	米 麦 大豆油	醤油 シママース 料理酒 花かつお
	きざい豆腐	たまご 豆腐 鶏ひき肉	人参 しいたけ 小松菜	三温糖 大豆油	醤油 シママース
	大根の酢味噌和え	ツナ みそ	大根 胡瓜 人参 もやし	三温糖	酢 シママース
17 水	果物		みかん		
	麦ごはん			米 麦	
	八宝菜	豚肉 えび あさり <b>イカ</b>	白菜 人参 玉葱 木くらげ 青梗菜 ニンニク 生姜	三温糖 ごま油 かたくり粉 大豆油	醤油 オイスター シママース こしょう
	ホキフライ	ホキフライ(ほき 小麦 大豆) 揚げ油(大豆)			
18 木	仲良しグレープゼリー		ぶどう果汁	砂糖	アガー 赤ワイン
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ボークビーンズ	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 マッシュルーム インゲン にんにく トマト	じゃが芋 大豆油 三温糖	ケチャップ デミグラスソース シママース 豚だし骨
	アスパラときのこのソテー	ベーコン(豚肉 大豆)	アスパラ しめじ 人参 玉ねぎ コーン にんにく	大豆油	醤油 シママース こしょう
19 金	もも缶		もも缶		
	沖縄風焼きそば	豚肉 <b>イカ</b> チキアギ	人参 キャベツ もやし ニラ 生姜 木くらげ	沖縄そば(小麦)大豆油	醤油 シママース
	オートミールとアーモンドヌガー		ミックスフルーツ	<b>アーモンド</b> オートミール マシュマロ コーンフレーク 大豆油	
	ブロッコリーと鶏ささみサラダ	鶏ささみ	ブロッコリー 胡瓜 人参	ノンエッグマヨ 三温糖 ごま	酢
22 月	青菜ごはん			米 麦	青菜
	イナムドッチ	豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ	しいたけ 大根 こんにゃく		花かつお
	千切りイリチャー	豚肉 昆布 油揚げ	角切り大根 こんにゃく 人参	大豆油 三温糖	醤油 みりん かつおだし汁
	紅芋ウムニー団子	牛乳(乳)	シークわさー果汁	だんご(大豆)紅芋 砂糖 大豆油	シママース
23 火	くふあじゅーしー	豚肉 油揚げ かまぼこ	人参 しいたけ ねぎ	米 麦 大豆油	醤油 みりん シママース 花かつお 料理酒
	きびなごの唐揚げ	きびなご		かたくり粉 小麦粉 揚げ油(大豆)	シママース こしょう
	大根のうっちゃん漬		大根	三温糖	シママース 酢 うっちゃん粉
	くだもの		みかん		
24 水	麦ごはん			米 麦	
	肉豆腐	豚肉 豆腐	にんにく 玉葱 人参 ニラ しいたけ	春雨 大豆油 三温糖 ごま油 かたくり粉	醤油 オイスター シママース みりん 豚だし骨
	かぼちゃのアーモンドごま焼き	白インゲン豆	かぼちゃ	<b>アーモンド</b> 小麦粉 ごま 大豆油	醤油
	白菜のじゃこ和え	ちりめん ちくわ	白菜 胡瓜 人参	三温糖	醤油 酢
25 木	ビタパン			ビタパン(小麦 乳 大豆)	
	大根のポトフ	ウインナー(鶏肉 豚肉)	人参 大根 玉葱 白菜 にんにく パセリ		醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	照り焼きチキンパティ	チキンパティ(小麦 鶏肉 大豆 りんご)			
	コールスローサラダ	チーズ(乳)	キャベツ きゅうり コーン	ノンエッグマヨ 砂糖	酢 醤油
お米でクリスマスチョコケーキ	お米deクリスマスチョコケーキ(大豆)				

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいち・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンドの表示をしています。

※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。

※もすく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いか・えび・かにの稚魚が混入していることがあります。

《 よく使用する調味料のアレルギーの一覧 》

①醤油・薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワカ ③カ(小麦) ④加(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)⑥ア(小麦・鶏肉) ⑦(乳・大豆) ⑧(乳・卵) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)