











令和7年度 12月分 学校給食献立表

光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～



光市立学校給食センター (TEL 0833-72-0050)

毎月19日は『食育の日』です 食生活について考える日にしましょう

今日の日目標：寒さに負けない食事をしよう		規則正しい食事をしよう		食品名		エネルギー	
日 (曜)	献立名	赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとり たい食品	
1 (月)		栄養満点 朝Loveおにぎり(麦ごはん、朝Loveおにぎりの具、大判のり)	ぎゅうにく、みそ、のり	ごぼう、にんじん、こまつな、にんにく、だいこん	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、さとう	みりん、しょうゆ、しお	600
		牛乳	ぎゅうにゅう				733
		じゃが芋のみそ汁	なまあげ、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	じゃがいも	だしりこ	たまご 卵
		オレンジ		オレンジ			
今日のおにぎりは、浅江小学校児童が「朝ごはんに食べて元気がど〜んと出るように(*^-^*)…」と考えたレシピです。最優秀賞おめでとう!!							
2 (火)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パン			602
		豆腐中華煮	とうふ、なまあげ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、しいたけ、こまつな、しょうが	ごまあぶら、さとう、でんぶん	チキンスープ、さけ、しお、しょうゆ ちゅうかだし、オイスターソース	802
		焼きビーフン	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ	あぶら、ビーフン	しょうゆ、オイスターソース、さけ	乳製品
3 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ			601
		白身魚のレモンソースがらめ	たら	れんこん、しょうが	でんぶん、あぶら、さとう	レモンかじゅう、ケチャップ おこのみやきソース、しょうゆ、さけ、す	738
		煮込みおでん	とりにく、がんもどき、ちくわ	だいこん、にんじん	さとも、こんにやく、あぶら、さとう	みりん、しょうゆ、しお、さけ、だしこんぶ	くだもの 果物
4 (木)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パン			602
		ミートボールのクリーム煮	とりにく、だいず、とうにゅう	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん	さとう、あぶら、でんぶん じゃがいも、マーガリン、こむぎこ	チキンスープ、ワイン コンソメ、しお、こしょう	802
		れんこんのケチャップ炒め	ベーコン	にんにく、しょうが、たまねぎ、れんこん、にんじん、さやいんげん、トマト	あぶら、さとう	ウスターソース、ケチャップ、しお、こしょう	さかな 魚
5 (金)	 たまごじゃまよく *卵除去食	ビビンバ丼(麦ごはん、*ビビンバの具)	ぎゅうにく、ぶたにく、たまご	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、こまつな	こめ、むぎ、さとう、ごま あぶら、だいずあぶら	さけ、しょうゆ、かつおぶしエキス こんぶだし、しお	608
		牛乳	ぎゅうにゅう				732
		豆腐チゲ	とうふ、とりにく、みそ	にんじん、はくさい、だいこん、しろねぎ、えのきたけ	ごまあぶら	トウバンジャン、しょうゆ、しお ちゅうかだし、だしこんぶ	かい 海そう
		みかん		みかん			
8 (月)		ハヤシライス(麦ごはん、ハヤシライスの具)	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース、にんにく	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう	ワイン、ハヤシルウ、コンソメ ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう	615
		牛乳	ぎゅうにゅう				737
		にんじゃ炒め	しらすまし	キャベツ、にんじん	あぶら、ごま、ごまあぶら	しょうゆ	きのこ
		豆乳プリン			とうにゅうプリン		
9 (火)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パン			638
		大豆と豆腐のフライ	とうふ、ぎょにくすりみ、だいず、あおさ	たまねぎ、にんじん、しいたけ	あぶら、ごま、さとう、パンこ めこ、でんぶん	しょうゆ、しお、かつおぶしエキス	802
		さつま芋とツナのサラダ	まぐろみずに	えだまめ、キャベツ	さつまいも、さとう、マヨネーズ(卵抜き)	す、しお、こしょう	くだもの 果物
		野菜スープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、もやし		ワイン、しょうゆ、コンソメ チキンスープ、しお、こしょう	
10 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ			601
		トンひじき	ぶたにく、ひじき、みそ	にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	ごま、さとう、ごまあぶら、あぶら	オイスターソース	734
		凍り豆腐の煮物	とりにく、こおりとうふ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん	さかな 魚
11 (木)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パン			696
		里芋のコロッケ	とりにく、だいず	たまねぎ	さとも、さとう、パンこ、こむぎこ ともこしでんぶん、あぶら	しょうゆ、しお、こしょう	889
		トマトペンネ		たまねぎ、トマト、にんにく、パセリ	マカロニ、あぶら	ケチャップ、しお、こしょう	きのこ
		ポタージュスープ	ベーコン、とうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース	こむぎこ、マーガリン	チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう	
12 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ			602
		魚ハンバーグのみぞれかけ	だいず、ぎょにくすりみ、いわし、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん	でんぶん、さとう、じゃがいも、だいずあぶら	ぎょだし、しお、さけ、しょうゆ、みりん	722
		野菜のごまマヨ和え		キャベツ、にんじん、とうもろこし	マヨネーズ(卵抜き)、さとう、ごま	しょうゆ、す、しお、こしょう	たまご 卵
		大平	とりにく、なまあげ	にんじん、れんこん、しいたけ、さやいんげん	さとも、こんにやく、あぶら、さとう	みりん、しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりおし	

材料の都合により、献立を変更することがあります。食物アレルギーのある方に対応するため、詳細献立表を各学校に配布しています。

ご希望の方は各学校にお申し出ください。食材に関するお問い合わせは、学校給食センターへご連絡ください。

学校給食センター ホームページ

学校給食センター Facebook



日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
					あか 赤 おもに体をつくる もとなる食品	あき 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	きん 黄 おもにエネルギーの もとなる食品	ちよう み りよう 調 味 料	
15 (月)		むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう		こめ、むぎ		600	
		あつ や たまご 厚焼き卵		たまご		さとう、でんぷん、あぶら	しょうゆ、かつおエキス、はしだし、しお	720	
		う はな い に 卵の花の炒り煮		おから、とりこ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、だしiriこ	きのこ	
		かす 汁		みそ	にんじん、だいこん、もやし、こまつな	さつまいも、こんにやく、さけかす	だしiriこ		
16 (火)		コッペパン ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう		パン		644	
		野菜のカレー煮		とりこ、だいず	だいこん、にんじん、はくさい、トマト、にんにく、りんご		カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しお	825	
		コーングラタン		おから、とうにゆう、だいずこ	とうもろこし、たまねぎ	ショートニング、じゃがいも、こめこ とうもろこし、みずあめ、さとう、でんぷん	しお	しゅじつ 種実	
		フルーツポンチ			みかん、パインアップル	さとう、ナタデココ、りんごゼリー			
17 (水)		むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう		こめ、むぎ		600	
		あじ 餃子(2個)		あじ、スケツウダラ、だいずこ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	パンこ、でんぷん、ごまあぶら だいずあぶら、さとう、こむぎこ、あぶら	しお、しょうゆ、こしょう	710	
		ばん はん じー 棒棒鶏		とりこ	きゅうり、にんじん、もやし	でんぷん、さとう、ごまあぶら	しお、やさしいエキス、みりん しょうゆ、す、トウバンジャン	いも	
		まー ぼー だい こん 麻婆大根		ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、にんにく	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ちゅうかだし、しょうゆ ケチャップ、トウバンジャン		
17日(水)は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」です。山口県産や光市産の食材をたくさん使っています。味わっていただきますよ。									
18 (木)		チリコンカンドッグ(コッペパン、チリコンカン、スライスチーズ)		とりこ、だいず、チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	パン、さとう	トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ チリパウダー、ウスターソース、しお	601	
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう				787	
		こん さい 根菜のポトフ		ポークウインナー	たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、ブロッコリー	じゃがいも、あぶら	コンソメ、ワイン、しょうゆ、しお、こしょう	かい 海そう	
19 (金)		むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう		こめ、むぎ		602	
		こん さい い 根菜入りつくね		とり、だいず	ごぼう、たまねぎ、れんこん、しょうが	さといも、とし、でんぷん、さとう、こんにやく	しょうゆ、しお、こしょう、かつおだしエキス	716	
		ひじき の 炒め煮		ひじき、だいず、ひらてん	にんじん	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ	こぎかな 小魚	
		なめこの 赤だし		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	なめこ、はくさい、だいこん、ねぎ		だしiriこ		
22 (月)		むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう		こめ、むぎ		620	
		かぼちゃ の ひき肉フライ		ぶたにく、だいずこ	かぼちゃ、たまねぎ	さとう、とし、でんぷん パンこ、こむぎこ、あぶら	しょうゆ、ウスターソース(りんご)	727	
		こんにやく の きんぴら		ちくわ	ごぼう	こんにやく、さとう、ごまあぶら、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ	くだもの 果物	
		すいとん 汁		とりこ、あぶらあげ	はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ	こむぎこ、でんぷん、さといも	しお、しょうゆ、だしこんぶ、けずりおし		
22日(月)は「冬至」で、昼の時間が一年で一番短い日です。寒い冬を乗り切れるよう、冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。									
23 (火)		こく とう 黒糖パン ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう		パン、くろざとう		601	
		しょうゆ 焼きそば		ぶたにく、いか、ひらてん	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、にんにく	スパゲッティ、あぶら	やきそばしょうゆ、さけ ちゅうかだし、しお、こしょう	802	
		しお こん ぶ あ 塩昆布和え		こんぶ	だいこん、はくさい、にんじん	さとう、ごまあぶら	しょうゆ、しお	大豆	
24 (水)		ドライカレーライス(麦ごはん、ドライカレーライスの具)		ぎゆうにく、ぶたにく、だいず	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、りんご、にんにく、しょうが	こめ、むぎ、あぶら	カレーこ、カレールウ、コンソメ、ケチャップ ウスターソース、しお、しょうゆ	した ひよう 下の表を らん ご覧ください	
		フライドチキン ぎゆうにゆう 牛乳		とりこ、だいず、ぎゆうにゆう	にんにく	とうもろこし、ことうもろこし、でんぷん さとう、あぶら、キャッサバ、でんぷん	しお、こしょう	たまご 卵	
		コンソメスープ			たまねぎ、こまつな、とうもろこし		チキンスープ、コンソメ しょうゆ、ワイン、しお、こしょう		
		クリスマス選択デザート(Ａ、Ｂ)				クリスマスデザート(Ａ、Ｂ)			
24日(水)は、クリスマス給食です。自分で選んだデザートが待ち遠しいですね。ごはんに、ドライカレーをかけていただきますよ。									

### かぜをひかないようにね！


ふゆ 冬においしい魚や野菜、果物を上手に使い、かぜに負けないための大切な栄養素

をしっかりとって、かぜをひかない体をつくりましょう！かぜなど感染症に負けない体

をつくるには、下の図の抗酸化作用のある「ビタミンA、C、E」などをとるのが大事です。

#### たんぱく質

にく さかな たまご だい ず ぎゆうにゆう  
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。

#### ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
だいこん は しん ぎく 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。

#### ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ  
は の葉 じゃがいも かき みかん


ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。


### 24日はクリスマス給食です。

クリスマス選択デザートがあります。




#### イチゴケーキ

(アレルギー：大豆)



#### サンタさんの三色ゼリー

(アレルギー：大豆)



#### ～各デザート選択時の給食のエネルギー～

デザートの種類	エネルギー kcal	
	しょうがく せい 小学生	ちゅうがく せい 中学生
①イチゴケーキ	716	839
②サンタさんの三色ゼリー	704	827

( )はアレルギー対象食品28品目中の食品を示しています。

Copyright © 2023. All Rights Reserved. 山口県立光市立第一中学校