



令和7年 12月予定献立表

長南町給食所

日 曜	牛 乳	献立表	主な材料					小学校、中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		備考	
			主に血や肉をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える				
1月	○	ビビンバ (ご飯 肉みそ ナムル) サムゲタン風スープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	米 砂糖 もち麦	ごま油 ごま	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし ねぎ にんにく きゅうり ねぎ しょうが しょうが 干椎茸 大根	637 kcal 27.5 g 24.5 g 2.2 g	795 kcal 32.7 g 27.9 g 2.6 g	
2火	○	ご飯 鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ 沢庵焼 フルーツキャロットゼリー	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	米 じゃが芋 粟粉 ゼリー	マヨネーズ ドレッシング	人参	玉ねぎ ごぼう えのき にんにく きゅうり ねぎ 干椎茸 しょうが たけのこ めんこ	668 kcal 25.6 g 21.8 g 2.2 g	824 kcal 30.5 g 24.6 g 2.7 g	甘くておいしい 冬野菜 はくさい・だいこん・ねぎ などの冬に旬を迎える野菜 を「冬野菜」と呼びます。 冬野菜の特徴は、甘みが増 すことです。これは、寒さ で野菜が凍ってしまわない ように、野菜が細胞に水分 を蓄積して、糖度が高くな ることによります。
3水	○	コッペパン ブルーベリージャム 白身魚のピザソース焼き コンソテー パンブキンポターージュ	ホキ ウィンナー 鶏肉 花豆	牛乳 スキムミルク チーズ	パン ジャム	油 バター	人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	670 kcal 32.2 g 21.6 g 2.8 g	822 kcal 39.1 g 25.3 g 3.4 g	
4木	○	ドライカレー (麦ご飯 ドライカレー) さつま芋サラダ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	米 麦 さつま芋	バター マヨネーズ ドレッシング	人参 ピーマン	玉ねぎ きゅうり しょうが にんにく	673 kcal 23.0 g 25.3 g 1.7 g	835 kcal 27.1 g 28.6 g 2.0 g	
5金	○	ご飯 あじ生煮醤油揚げ玉フライ ほうれん草ソテー 田舎汁	あじ ベーコン 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	米 砂糖 里芋	油	人参 ほうれん草 小松菜	もやし とうもろこし 大根 ねぎ にんにく	616 kcal 24.8 g 23.3 g 1.8 g	770 kcal 29.8 g 26.8 g 2.3 g	
8月	○	マーボー豆腐どんぶり (麦ご飯 マーボー豆腐どんぶりの具) ワンタンスープ ペペーチーズ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	米 麦 砂糖 粟粉	油 ごま油	人参 にら チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干椎茸 もやし 玉ねぎ きくらげ	661 kcal 28.0 g 27.1 g 3.2 g	813 kcal 33.1 g 30.4 g 3.8 g	
9火	○	ご飯 ハンバーグオニオンソース ひじきと枝豆のサラダ どさんこ汁	ハンバーグ ハム 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	米 砂糖 じゃが芋 粟粉	ごま油 バター	人参	玉ねぎ 枝豆 もやし とうもろこし にんにく しょうが	653 kcal 20.2 g 26.1 g 2.7 g	826 kcal 31.9 g 23.6 g 3.1 g	どさんこ汁のどさんこは、 北海道で育ったもの の、香ばしい野菜です。 最後にバターを入れては 上げます。
10水	○	きなこ揚げパン マカロニサラダ ひよこ豆のポテトチャウダー	きなこ ハム ベーコン ひよこめ	牛乳 スキムミルク	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 米粉	油 マヨネーズ ドレッシング	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ	705 kcal 25.0 g 30.2 g 2.5 g	876 kcal 30.5 g 35.8 g 3.0 g	ひよこ豆は、豆に層のく ちがいのような突起があり、 文字とおり、ひよこ のような形を した豆です。
11木	○	ご飯 さばのごまだれかけ 五目きんぴら みそけんちん汁 一肉豆腐ゼリー	さば 豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 里芋 粟粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	人参 小松菜	ごぼう 大根 枝豆 ねぎ 白滝 こんにゃく	699 kcal 29.0 g 25.3 g 2.2 g	872 kcal 34.7 g 29.5 g 2.6 g	長南小学校4年生中止
12金	○	チャーハン 鶏ささぎ 白菜と肉団子のスープ 元気ヨーグルト	鶏ささぎ 卵 つくね	牛乳 ヨーグルト	米	油	人参 チンゲンサイ	しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ えのき 干椎茸 大根 グリーンピース	625 kcal 21.8 g 24.9 g 2.7 g	812 kcal 26.6 g 32.5 g 3.6 g	長南小学校6年生中止
15月	○	ご飯 鶏肉のごま酢かけ コーンサラダ 大根のうま煮	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	米 砂糖 粟粉	油 ごま ドレッシング	人参	とうもろこし キャベツ きゅうり 干椎茸 こんにゃく 大根 グリーンピース	639 kcal 25.9 g 22.4 g 1.8 g	795 kcal 30.5 g 25.6 g 2.2 g	大根の根の部分は、いろ いろな酵素が含まれてい て、炭水化物やたんぱく 質、脂質の消化を助 ける働きが あります。 胃もたれや、 胸やけの予 防・改善に 役立ちます。
16火	○	ご飯 白身魚のカレーマヨ焼き ビビンバ風炒め 玉子入りコンソテー	ホキ 豚肉 ベーコン 卵 みそ	牛乳	米 砂糖 粟粉	油 ごま油 マヨネーズ	人参 ほうれん草 パセリ	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ ねぎ とうもろこし	618 kcal 27.3 g 21.3 g 2.4 g	773 kcal 33.0 g 27.5 g 3.6 g	
17水	○	勝浦タンタン麺 (中華麺 勝浦タンタン麺のスープ) 鶏肉のから揚げ フロッコリーの中華サラダ ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	中華麺 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	人参 ブロッコリー にら	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ	667 kcal 27.6 g 24.0 g 2.6 g	764 kcal 32.0 g 27.5 g 3.6 g	長南小学校1年生 リクエスト献立
18木	○	ご飯 親子焼き ツナのマリネサラダ すき焼き風煮 ウエハース	卵 鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐	牛乳	米 砂糖 ウエハース	油 オリーブ油	人参	キャベツ きゅうり 白滝 セロリ 玉ねぎ レモン しめじ 白滝 ねぎ	613 kcal 27.2 g 19.9 g 1.8 g	767 kcal 33.3 g 22.6 g 2.2 g	おやこやきは鶏肉の入った 丸い玉子焼きです。
19金	○	ご飯 しゅうまい 中華風サラダ 生揚げと白菜の中華炒め	しゅうまい 豚肉 ハム 厚揚げ	牛乳	米 砂糖 春雨 粟粉	油 ごま油	人参	キャベツ もやし ねぎ きゅうり 白滝 玉ねぎ にんにく しょうが 白滝	586 kcal 22.1 g 18.1 g 2.0 g	763 kcal 28.0 g 21.5 g 2.5 g	
22月	○	ご飯 さばのゆずみそ煮 れんこんごまドレサラダ かぼちゃ入りみそ汁 ゆずゼリー	さば ツナ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	米 ゼリー	油 ごま ドレッシング	人参 かぼちゃ	れんこん きゅうり とうもろこし ごぼう 大根 ねぎ	685 kcal 26.5 g 24.8 g 2.2 g	846 kcal 31.2 g 28.3 g 2.4 g	
23火	○	チキンライス もみの木型ハンバーグ コンボタージュ チョコケーキ	ハンバーグ ベーコン 花豆	牛乳 スキムミルク	米 砂糖 ケーキ	油 バター	人参 パセリ	玉ねぎ グリーンピース とうもろこし	704 kcal 25.4 g 25.5 g 2.5 g	870 kcal 31.2 g 30.0 g 2.9 g	

※材料の都合により献立を変更することがあります。



◆クイズ◆

1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。
そんな「冬至」に食べるとかぜをひかないといわれて
いる野菜は何でしょう。

①だいこん ②にんじん ③かぼちゃ ④たまねぎ



冬至の日は、12月21日か22日です。
この日は、12月21日か22日です。
この日は、12月21日か22日です。
この日は、12月21日か22日です。