

◇学校別内訳◇			
上田小	991	豊見城中	1,014
長嶺小	565	長嶺中	620
豊安小	517	伊良波中	573
豊見城小	708	豊見城中	385
伊良波小	527	給食センター	59
とよみ小	697	とよみ教室	11
豊崎小	734	★合計	8,155
ゆたか小	754		

令和7年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

12月の予定献立表



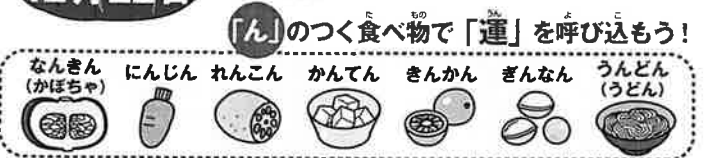
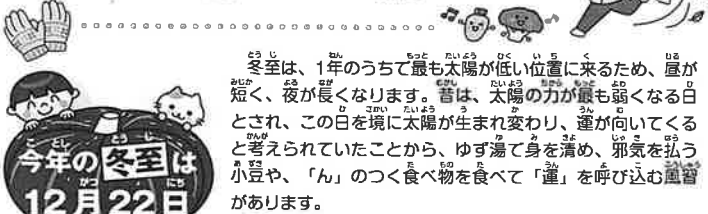
学校給食の栄養基準量(7訂)	学校	E	P	F
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

こんだて	1(月) 映画の日(風のマジム) 黒糖蒸しパン 牛乳 こんにやくとシラスのカレー風味炒め ごはん 豆乳のみそ汁	2(火) 発酵食品 タコライス タコスミート 牛乳 スライスチーズ かけて食べるごはん 野菜スープ	3(水) リっちゃんの元気サラダ チョコジャム 牛乳 リっちゃんの元気サラダ コッペパン ペンネミートソース	4(木) 宮崎県高千穂姉妹都市 野菜コロッケ 牛乳 ごもくとりごはん(豊崎小・豊安小・豊見城小・伊良波小) ざぶ汁 とりごはん(上記以外の学校)	5(金) デークニ オレンジ 牛乳 デークニイリチー ごはん 魚ソーメン汁
	8(月) 冬においしいスピナッチ フルーツ ナタデココ 牛乳 ごはん スピナッチカレー	9(火) 寒天は何からできる? ホイコーロー 牛乳 ごはん はるまき 寒天スープ	10(水) チキナーとは さかなふりかけ 牛乳 チキナーチャンプルー ごはん 魚汁	11(木) 魚をたべよう! みかん 牛乳 揚げさばのごまみそダレ ごはん 具だくさん汁	12(金) 準備も片付けも協力しよう ビビンバ ビビンバ(具) 牛乳 かけて食べるごはん わかめスープ
	15(月) 鉄分の役割 パナナ ひじきのつくだに 牛乳 ごはん 大根と厚揚げの煮つけ	16(火) 給食の栄養 豆乳 パンナコッタ 牛乳 いわしの梅煮 ごはん じゃがいものそばろ煮	17(水) 感染症に負けない体 カボチャサラダ 牛乳 きなこ揚げパン(豊崎小・豊安小・豊見城小・伊良波小) コーンチャウダー コッペパン(上記以外の学校)	18(木) 第三木曜日は郷土料理の日 スティックなっとう 牛乳 野菜チャンプルー ごはん シカムドゥチ	19(金) 食育の日(かみかみ献立) ゴマなしミニフィッシュ 牛乳 こんにやくのきんぴら ごはん 根菜のみそ汁
	22(月) 冬至 カボチャ ひき肉フライ 牛乳 トンジージュシー じゃがいもの煮物	23(火) 5つの基本味(きほんみ) チャブチェ 牛乳 ごはん ワンタンスープ	24(水) ごまをすりすり♪ とりごまサラダ 牛乳 ごはん マーボーだいこん	25(木) クリスマス クリスマスケーキ(いちごクリーム) 牛乳 ミートソーススパゲティ あおさ入りホキフライ	クリスマスツリー クリスマスツリー

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



リクエスト給食

卒業を控えている小学6年生と中学3年生を対象に、もう一度食べたい給食の料理を投票してもらいました。リクエストが多かった料理を12月から3月の給食で提供していきます。右のマークがリクエスト料理です。

もうすぐ冬休み! 食生活のポイント おやつは時間と量を決めて食べよう	朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう	早起・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう
食べ過ぎないよう、 ゆっくりよくかんで食べよう	冬野菜をたっぷり食べよう	

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★
 ☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆

令和7年12月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)7品目			※材料・天然・その他により献立を変更する場合があります。詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。 ※食材や調味料等について、()内にアレルギー食材の記載をしています。 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。 ※アレルギーの多い食材には、アレルギー表示(アレルギー表示)が生じています。 ※アレルギーの多い食材には、アレルギー表示(アレルギー表示)が生じています。 ※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵黄を使用しています。卵黄を使用する際は、下記の表に記載します。 ※大量調理を行うため、微量のアレルギーの混入(コタミネーション)を完全に避けることはできません。 ※給食で使用しているてん粉の原料はじゃがいもを記載しています。 その他の食材由来のてん粉を使用する際には、下記の表に記載します。									
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに												
その他												
大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、山芋 くるみ、カシューナッツ、ごま、パイン、マンゴー、メロン、アーモンド、まぐろ、牛肉												
日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(さいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料	栄養価(8割)			栄養価(全量)		
							小	中	大	小	中	大
1	月	ごはん 豆乳のみそ汁 こんにやくとシラスのカレー風味炒め 黒糖蒸しパン	豆腐、豆乳(大豆)、みそ 豚肉、しらす、油揚げ(大豆) 牛乳	こめ さといも、ごま油 大豆油、ごま 小麦粉、黒糖	だいこん、にんじん、ごまつな ごぼう、こんにやく、にんじん		E 616 Kcal P 23 g F 17 g	26 g 19 g				
2	火	ごはん タコスミート スライスチーズ 野菜スープ	豚肉、大豆、高野豆腐(大豆) ナチュラルチーズ(乳) 鶏肉	大豆油 こめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく 大玉ねぎ、にんじん、セロリ	カボチャソース(豚)、ポークブイヨン(豚・鶏)	E 585 Kcal P 30 g F 17 g	35 g 19 g				
3	水	ごはん コッペパン ペンネミートソース リッチャんの元氣サラダ チョコジャム	脱脂粉乳 豚肉、豚レバー、大豆 昆布、かつお節 脱脂粉乳(乳)、大豆	じゃがいも 小麦粉、ショートニング マカロニ(小麦)、大豆油	キャベツ、にんじん、しめじ にんにく、たまねぎ、トマト にんじん、セロリ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、えだ豆	チキンブイヨン(鶏) 大豆由来成分	E 665 Kcal P 26 g F 20 g	29 g 22 g				
4	木	ごはん ごもくどりごはん (豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) とりごはん(上記以外の学校) ざぶ汁 野菜コロッケ	鶏肉、ちくわ、油揚げ(大豆) 鶏肉 厚揚げ(大豆)、かまぼこ 大豆	こめ、大豆油 こめ、菜種油 じゃがいも、小麦粉、大豆油、パン粉、てん粉(小麦)、植物油	にんじん、ごぼう、しいたけ、菜ねぎ ごぼう、にんじん、しいたけ だいこん、にんじん、れんこん、しいたけ 長ねぎ	ポークブイヨン(豚・鶏) チキンエキス(鶏)	E 614 Kcal P 28 g F 22 g	33 g 26 g				
5	金	ごはん 魚ソーメン汁 デザートイリチー オレンジ	鶏肉、魚肉(いとより)、もずく ぶたにく、かまぼこ	こめ でん粉(とうもろこし)、水あめ、食物油脂 大豆油	はくさい、にんじん、えのき しいたけ、だいこん、にんじん、小松菜 こんにやく		E 534 Kcal P 24 g F 13 g	27 g 15 g				
8	月	ごはん スピナッチカレー フルーツナタデココ	鶏肉、鶏レバー 鶏肉、厚揚げ、みそ	こめ 米粉、乳なしマーガリン(大豆・豚) 大豆油、じゃがいも、黒糖 ナタデココ、さくらんぼゼリー	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、にんにく ほうれんそう、ブロッコリー もも、なしパイナップル、ぶどう チェリー、シークワーサー果汁	チャツネ(りんご)	E 550 Kcal P 19 g F 11 g	22 g 12 g				
9	火	ごはん 寒天スープ ホイコーロー はるまき	寒天、鶏肉、わかめ 豚肉、厚揚げ、みそ 大豆、鶏肉	こめ 大豆油、ごま油、でん粉 ごま油、大豆油、小麦粉、はるまき でん粉、粉あめ、ショートニング(大豆)	しいたけ、にんじん、長ねぎ にんにく、しょうが、キャベツ、ピーマン にんじん、しめじ、たけのこ たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし たけのこ	チキンブイヨン(鶏) チンメンジャン(小麦、大豆)	E 700 Kcal P 24 g F 28 g	29 g 30 g				
10	水	ごはん 魚汁 チキナーチャンプルー さかなふりかけ	赤魚、みそ 豚肉、豆腐、ツナ かつお、いわし、のり、昆布	こめ 大豆油 ごま、じゃがいも、でん粉、水あめ	だいこん、山東菜、長ねぎ、えのき しょうが にんにく、にんじん、からし菜、 キャベツ、もやし	小麦、さば、大豆、ごま	E 550 Kcal P 26 g F 16 g	31 g 18 g				
11	木	ごはん 具だくさん汁 揚げそばのごまみそだれ みかん	鶏肉、油揚げ(大豆) さば、みそ みかん	こめ 里芋、ごま油 でん粉、ごま、大豆油	にんじん、だいこん、ごぼう、えのき 長ねぎ しょうが みかん		E 672 Kcal P 27 g F 23 g	32 g 26 g				
12	金	ごはん わかめスープ ピピンバ(具)	わかめ、豆腐 豚肉、高野豆腐(大豆)、みそ	こめ でん粉(とうもろこし) 大豆油、ごま、ごま油	えのき、長ねぎ 小松菜、にんじん、もやし、にんにく しょうが	チンメンジャン(小麦、大豆)	E 517 Kcal P 25 g F 12 g	652 Kcal 30 g 14 g				
15	月	ごはん 大根と厚揚げの煮つけ がんもどき(大豆) つくだ煮 バナナ	鶏肉、かまぼこ、厚揚げ(大豆) がんもどき(大豆) ひじき、かつお節、高野豆腐(大豆)	こめ ごま、水あめ	だいこん、にんじん、小松菜、こんにやく しそ バナナ		E 657 Kcal P 26 g F 15 g	761 Kcal 30 g 16 g				
16	火	ごはん じゃがいものそば煮 いわしの梅煮 豆乳パンコッタ	豚肉、高野豆腐(大豆)、厚揚げ 油揚げ いわし、かつお節 豆乳(大豆)	こめ じゃがいも、大豆油 でん粉、水あめ 水あめ、でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 えだまめ、こんにやく 梅 いちご果汁	りんご	E 689 Kcal P 28 g F 22 g	826 Kcal 32 g 23 g				
17	水	ごはん きんご揚げパン (豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) コッペパン(上記以外の学校) コーンチャウダー カボチャサラダ	脱脂粉乳、きな粉 脱脂粉乳 鶏肉、豆乳(大豆) ツナ	小麦粉、ショートニング、大豆油 小麦粉、ショートニング じゃがいも、大豆油、米粉、乳なしマーガリン(大豆・豚)	大豆由来成分 大豆由来成分 にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン かぼちゃ、えだ豆、ブロッコリー、きゅうり		E 597 Kcal P 23 g F 21 g	682 Kcal 26 g 24 g				
18	木	ごはん シカムドウチ 野菜チャンプルー スティックなっとう	豚肉、かまぼこ 豚肉、かまぼこ、豆腐、かつお節 納豆、のり、昆布	こめ 大豆油	こんにやく、しいたけ、冬瓜、しょうが にんじん、キャベツ、もやし、小松菜、にんにく 梅肉	ポークブイヨン(豚・鶏)	E 572 Kcal P 29 g F 17 g	670 Kcal 34 g 19 g				
19	金	ごはん 根菜のみそ汁 こんにやくのきんぴら ゴマなしミニフィッシュ	豆腐、みそ 鶏肉、油揚げ(大豆) かたくちいわし	こめ じゃがいも ごま、大豆油、ごま油 でん粉(とうもろこし)	にんじん、れんこん、だいこん しいたけ、小松菜 ごぼう、こんにやく、にんじん		E 546 Kcal P 23 g F 13 g	647 Kcal 27 g 14 g				
22	月	トウジンジーシューシー じゃがいもの煮物 カボチャひき肉フライ	豚肉 鶏肉、厚揚げ(大豆) 豚肉、大豆	こめ、さつまいも 大豆油、じゃがいも 豚脂、でん粉、パン粉(小麦) 小麦粉、大豆油	だいこん、にんじん、キャベツ、小松菜 にんにく、にんじん、たまねぎ かぼちゃ、たまねぎ、りんご	ポークブイヨン(豚・鶏)	E 517 Kcal P 25 g F 21 g	633 Kcal 29 g 26 g				
23	火	ごはん ワンタンスープ チャブチェ	鶏肉、わかめ 豚肉	こめ ワンタン(豚、大豆、小麦、ごま) 春雨 大豆油、ごま油、ごま	にんじん、えのき、長ねぎ、にんにく にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ にんじん、ピーマン、キャベツ、にら	チキンブイヨン(鶏) ポークブイヨン(豚・鶏) オイスターソース(カキ、ほたて)	E 574 Kcal P 22 g F 18 g	721 Kcal 26 g 20 g				
24	水	ごはん マーボーだいこん とりごまサラダ ミートソーススパゲティー	豚肉、高野豆腐(大豆)、豆腐 みそ 鶏肉 豚肉、鶏肉	こめ でん粉(とうもろこし)、ごま油 大豆油 ごま スパゲティー(小麦)、大豆油	だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、にら、しょうが にんにくにんじん、たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、トマト	マーボー豆腐の素(かきエキス、小麦、大豆、牛肉、豚肉、ゼラチン、ごま) オイスターソース(カキ、ほたて) ポークブイヨン(豚・鶏) ドレッシング(ごま)	E 556 Kcal P 21 g F 16 g	761 Kcal 25 g 18 g				
25	木	ごはん あおさりホキフライ クリスマスケーキ(いちごクリーム)	白身魚(ホキ)、あおさ、大豆 豆乳(大豆)、大豆	パン粉(小麦)、小麦粉、でん粉、大豆油 加工油脂、米粉、水あめ、植物油 でん粉	いちご果汁	ミートソース(小麦、豚、大豆) チキンブイヨン(鶏)	E 565 Kcal P 27 g F 21 g	649 Kcal 32 g 23 g				