

令和7年

真和志学校給食センター

12月の予定献立表

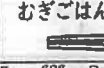
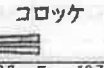
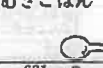
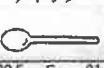
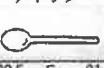
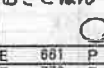
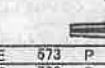
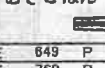
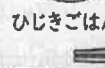
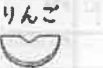
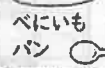
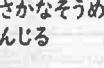
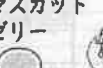
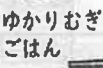
TEL: 917-3460

FAX: 835-0141

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
肉の食品	血や肉、骨をつくる
魚の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

	1(月)	2(火)	3(水) みかんの日	4(木)	5(金)
こ ん だ て	くきわかめのあえもの  ももまんじゅう  むぎごはん いしかりなべ 	きゅうりのすのもの  すきやきうどん  ぶたにく コロッケ 	ガバオライス  みかん  むぎごはん にくだんご スープ 	じゃがいものカレー ソテー  こくとうパン (小学校)  ココアあげパン (中学校)  どうにゅう チャウダー 	タマナーチャン ブルー  いわしかぼすれモンに  きびごはん シカムドウチ 
小学校	E 608 P 23.2 F 14.4	E 581 P 23.6 F 18.7	E 621 P 23.3 F 14.9	E 571 P 20.5 F 21.9	E 639 P 28.5 F 22.2
中学校	E 711 P 26.4 F 15.8	E 847 P 28.3 F 19.6	E 733 P 28.8 F 18.4	E 780 P 28.3 F 31.4	E 789 P 33.5 F 25.5
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こ ん だ て	はるさめサラダ  ひじきしゅうまい  むぎごはん まーぼー豆腐 	パパイタシャー  たかなオムレツ  きびごはん もずくとだいこんのスープ 	ヨーグルト  ウィナー チリコンカン  コッペンパン トマトスープ 	わふうサラダ  ソースやきそば はるまき 	デークニーイリチー  いわしのみに  むぎごはん ゆし豆腐 
小学校	E 681 P 25.7 F 20.9	E 573 P 20.7 F 19.8	E 682 P 29.9 F 27.9	E 626 P 18.8 F 34.8	E 649 P 27.1 F 23.0
中学校	E 779 P 29.1 F 23.4	E 703 P 25.3 F 23.0	E 757 P 33.1 F 30.4	E 744 P 21.6 F 41.1	E 760 P 30.0 F 25.4
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金)
こ ん だ て	フルーツカクテル  げんまい ひきにくとだいごはん 	はくさいのあえもの  カルフィッシュ  ひじきごはん レバーいりごまつね 	りんご  きゅうどん なっとうあえ (むぎごはん・ぐ) 	なかみそば (めん)  こくとうまんじゅう  なかみそば (ぐ) どうふチャンブルー 	かたぬきチーズ  コールスロー  ミートボールのベにいも トマトにバン 
小学校	E 723 P 21.5 F 20.8	E 588 P 24.1 F 18.8	E 597 P 23.9 F 18.3	E 698 P 29.2 F 22.0	E 658 P 24.8 F 25.0
中学校	E 882 P 24.6 F 23.4	E 884 P 28.9 F 20.2	E 707 P 27.7 F 18.2	E 762 P 32.4 F 24.4	E 748 P 27.9 F 27.5
	22(月) 冬至	23(火)	24(水)	25(木) クリスマス	お知らせ
こ ん だ て	だいごんのゆずあえ  トンジー かぼちゃのひき 	ビビンバ(やさい)  ビビンバ(にく)  さかなそうめん 	マスカットゼリー  シマナーチャンブルー  ゆかりむぎごはん イナムドウチ 	とりのからあげ 小学校1個 中学校2個  クリスマスケーキ  ナポリタン ブロッコリーマヨサラダ 	
小学校	E 687 P 18.7 F 27.4	E 585 P 23.5 F 19.4	E 619 P 25.1 F 17.5	E 736 P 26.9 F 33.2	
中学校	E 786 P 21.1 F 31.3	E 702 P 27.0 F 21.7	E 734 P 29.1 F 19.5	E 833 P 30.6 F 37.0	

【12月栄養指導目標】

『かぜを よぼうする しょくせいかつを みにつけよう』
かぜを予防するには、免疫力を高めるたんぱく質や少しの量で
体を温めてくれる脂質、のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA、
体の中に入ってきたウイルスを追い出すビタミンCなどの栄養素
をしっかりととることが必要です。これらの栄養素が不足すると
体の抵抗力がなくなり、かぜをひきやすくなります。
ご家庭でも、たんぱく質、脂質、ビタミンA、
ビタミンCを意識してとるようにしましょう。

ビタミンもしっかりとってウイルスに
負けない体をつくりましょう！



☆12月の欠食予定☆
10日(水) 仲井真中1年
11日(木) 大道小3年
15日(月) 真和志中2年
16日(火) 真和志中2年
17日(水) 真和志中2年、
仲井真中2年
18日(木) 与儀小6年、
仲井真中2年
19日(金) 与儀小6年、
仲井真中2年
22日(月) 大道小

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和7年12月 詳細献立表(アレルギー)

真和志学校給食センター 917-3480

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目		その他
たまご、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、エビ、ソバ、カニ、くるみ		いか、たこ、いくら、めんたいこ、子持ちしゃも、グルクン、まぐろ、さけ、ぶり、サケ、うなぎ、その他の魚類、あさり、ほたて、しじみ、その他の貝類、海藻類、キウイフルーツ、スイカ、メロン、パイン、マンゴー、もも、バナナ、柑橘類、かぼちゃ、アボカド、山芋、落花生、ハンダマ、トマト、パパイア、アーモンド、ペカンナッツ(ピーカンナッツ)、カシューナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ、その他のナッツ類

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。

※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。

※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。

※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。

※ 給食で使用するもずくやアサリ、サリメンなどにエビ・カニが含まれる可能性があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる ものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの ものになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるものになる食品	調味料由来
1	月	むぎごはん いりかりなべ ももあんじゅう くきわかめのあえもの すきやうどん	さけミートボール、あつあげ、ちくわみそ あずき わかめ ぎゅうにくと	こめ、むぎ じゃがいも、乳なしマーガリン こむぎ、さとうあぶら ドレッシング(小麦、ゆず、レモン) うどん(小麦)、あぶら、さとう	はくさい、なげ、にんじん、こんにゃく、えのき かんてん きゅうり、だいこん、にんじん にんじん、はくさい、なげ、しめじ、ほうれんそう、きくらげ、にんじん	小麦
2	火	ぶたにくコロッケ きゅうりのすのもの	ぶたにく わかめ	あぶら、さとう、じゃがいも、パインコ(小麦)、でんぶん、こむぎ さとう	たまねぎ きゅうり、もやし、シーチークサー	小麦
3	水	むぎごはん にくだんごスープ ガバオライス みかん	とり、にくだんごミートボール ぶたにく、だいず、みそ	こめ、むぎ はるさめ さとう、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、なげ、なげ にんにく、たまねぎ、あかピーマン、ピーマン、コーン、パプリカ みかん	
4	木	こくろ(パン)(小学校) ココアあげパン(中学校) とうろ(やう)チャウダー	だっしふんにゅう(乳) きんご とり、にく、しほなまめ、しほいんげん、まめ、とうろ	こむぎ、あぶら、さとう パイン(小麦、乳)、あぶら、さとう、ココア 乳なしマーガリン、こめ	はくさい、にんじん、セロリ、たまねぎ、パプリカ	
5	金	きびごはん シカドウチ いわし、かぼちゃ、レモンに タマナーチャンプルー	ぶたにく、かまぼこ いわし ぶたにく、とうふ、かつお、あじ	こめ、むぎ さとう、でんぶん あぶら	こんにゃく、しいたけ、だいこん、しょうが かぼちゃ、レモン キャベツ、にんじん、たまねぎ	小麦
8	月	むぎごはん まーぼー、どうふ むぎ、きゅうり、あじ はるさめ、サラダ	とうふ、ぶたにく、ぶた、レバー、だいず、みそ ぶたにく、とりにく、むぎ、だいず ハム	あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら こむぎ、でんぶん、さとう はるさめ、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが、コーン きゅうり、にんじん、もやし	
9	火	むぎごはん もずく、だいこんのスープ たまご パパイア、カシュー ココアパン	とり、にく、とうふ、もずく たまご ぶたにく、ツナ	ごまあぶら さとう、でんぶん、あぶら あぶら	だいこん、なげ、しょうが たまご、とうがらし パパイア、にんじん、にら、たまねぎ	小麦
10	水	トマトスープ チリコンカン ウインナー ヨーグルト	だっしふんにゅう(乳) とり、にく、ベーコン、しほいんげん、まめ ぶたにく、だいず、あかいんげん、まめ ぶたにく だっしふんにゅう(乳)、でんぶんにゅう(乳)、 ゼラチン	こむぎ、さとう、あぶら むぎ、マカロニ(小麦)、あぶら あぶら、さとう、でんぶん さとう、でんぶん さとう	たまねぎ、にんじん、セロリ、パプリカ、トマト、にんにく たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト かんてん	小麦
11	木	ソース、きし、そば はるさめ わふう、サラダ	ぶたにく ぶたにく くきわかめ、こんぶ、あかつのまた、あおつのまた、しほ、キンサイ	めん(小麦)、あぶら あぶら、はるさめ、でんぶん、さとう、こむぎ こめ	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、きくらげ、にんにく、にら、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、しいたけ だいこん、きゅうり、コーン	
12	金	むぎごはん ゆしどうふ いわし、のみそに デューク、ニール、チー	とうふ、みそ いわし、みそ ぶたにく、かまぼこ	こめ、むぎ さとう、でんぶん あぶら、さとう	ねぎ しょうが だいこん、にんじん、ごま、なげ、だいこん	
15	月	むぎごはん ひき、にく、だいこん、カレー フルーツ、カクテル むぎごはん レバー、いり、ごま、つね	ぶたにく、ぶた、レバー、ひよこ、まめ、しほなまめ、 しほいんげん、まめ ぶたにく、むぎ、かまぼこ とりにく、とり、レバー、だいず	じゃがいも、乳なしマーガリン、こめ、あぶら もち、ゼリー(もも) こめ、あぶら	だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく もも、なし、ぶどう、さくらんぼ、みかん、パイナップル にんじん、おぎ、しいたけ	小麦
16	火	はくさい、あえもの カル、フィッシュ きゅうり、どん(むぎ、ごはん) ぎゅうり、どん(C) なっとう、あえ りんご	ちくわ いわし ぎゅうにく、あぶら、あげ なっとう	ごま、さとう、ごまあぶら でんぶん、さとう、こめ こめ、むぎ さとう、あぶら	はくさい、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん、こんにゃく、タリ、パネース、にんにく ごま、なっとう、にんじん、きゅうり、たくあん りんご	
17	水	なみ、みそ、は(めん) なみ、みそ、は(C) とうふ、チャンプルー こくろ、あん、じゅう ペイ、いも、パン ミートボール、のトマトに	なみ、ぶたにく、かまぼこ ぶたにく、とうふ、かつお、あじ あずき だっしふんにゅう(乳) ミートボール、あかいんげん、まめ、しほいんげん、まめ	こむぎ、あぶら さとう あぶら こむぎ、こめ こむぎ、さとう、あぶら、ペイ、いも じゃがいも、あぶら、さとう	しいたけ、こんにゃく、なげ、しょうが キャベツ、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、セロリ、エリンギ、にんにく、トマト	乳、小麦
18	木	コールスロー かた、め、チーズ トウジン、ジュース かぼちゃ、のひき、にく、フライ		ドレッシング(レモン、ライム、ゆず)、卵なしマ ヨーニス、さとう	キャベツ、きゅうり、あかピーマン	
22	月	だいに、のゆず、あえ ビビンバ(むぎ、ごはん) ビビンバ(にん) ビビンバ(やさい) さかな、そうめん、じる ゆかり、むぎ、ごはん イナム、ドゥチ シマナー、チャンプルー マスカット、ゼリー	ぎゅうにく とりにく、かまぼこ とりにく ぶたにく、かまぼこ、あつあげ、みそ とうふ、かまぼこ、ベーコン、かつお、あじ	こめ、ペイ、いも、あぶら あぶら、さとう、でんぶん、パインコ(小麦)、こむぎ こめ さとう こめ、むぎ さとう、ごまあぶら ごま、ドレッシング(小麦)	にんじん、しいたけ、ごぼう かぼちゃ、たまねぎ だいこん、きゅうり、ゆず にんにく はくさい、ごま、なっとう、にんじん しいたけ、にんじん、なげ	小麦
23	火	ナポリ、タン しほ、のから、あげ プロコ、リーのマヨネーズ	ベーコン、とりにく とりにく ひよこ、まめ、えんどう、まめ、いんげん、まめ、とりにく、かつお、あじ	こめ、むぎ、さとう あぶら さとう スナ、グツ、ティ(小麦)、あぶら、さとう あぶら、でんぶん、こめ 卵なしマヨネーズ	しそ こんにゃく、しいたけ からし、キャベツ、にんじん、たまねぎ ぶどう たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく にんにく、しょうが プロコ、リー、カリフラワー	
24	水	クリスマス、ケーキ	とりにく、だいず	さとう、あぶら、でんぶん、こめ	ココア、にんにく	