

令和7年 12月 献立予定表

綾町立綾中学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料						調味料
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/カロテン	4群/ビタミンC	5群/炭水化物	6群/脂質	
1月	ビビンバ丼 「麦ご飯」 「ビビンバ丼の具」 わかめと長ねぎのスープ	牛乳 677 32.1 20.1 2.2	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ水煮 長ねぎ	精白米 精麦 三温糖	ごま油 ごま	煮干し しょう油 みりん にんにく 豆板じゃん
2火	食パン いちごジャム ポークビーンズ 小松菜のサラダ	牛乳 657 31.6 21.1 3.3	ぶた肉 大豆水煮 ちくわ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり レモン果汁 コーン缶	食パン（乳） じゃが芋 いちごジャム 三温糖	「リフ」油	ケチャップ ソース ワイン す しお コショウ しょう油 デミグラスソース
3水	中華おこわ にら玉スープ きゅうりとわかめの中華和え	牛乳 664 29.3 22.3 2.9	とり肉 ぶた肉 ベーコン たまご まぐろ水煮	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら	たけのこ水煮 えのきたけ 玉ねぎ 青豆 きゅうり きくらげ	精白米 もち米 三温糖	ごま油 ごま	料理酒 ガラスープ しょう油 す にんにく
4木	麦ご飯 大豆の五目煮 こぎつねサラダ	牛乳 699 29.5 19.6 1.9	とり肉 大豆水煮 厚揚げ 油あげ	牛乳 昆布	人参	干しいたけ水煮 ごぼう キャベツ もやし こんにゃく	精白米 精麦 じゃが芋 三温糖	ごま キャノラー油	料理酒 みりん しょう油 す
5金	麦ご飯 けんちん汁 さわらのみそマヨ焼き ゆでブロッコリー	牛乳 733 35 25.1 1.9	とり肉 とうふ 油あげ さわら切身 米みそ	牛乳	小松菜 人参 ブロッコリー	こんにゃく ごぼう 長ねぎ 干しいたけ水煮	精白米 精麦 じゃが芋	マヨネーズ（卵）	煮干し 料理酒 みりん しょう油 しお
7日	冬野菜のカレー 「麦ご飯」 「冬野菜のカレー」 フルーツ杏仁	牛乳 727 22.3 16.8 2	ぶた肉 大豆水煮	牛乳	かぼちゃ 人参 トマト缶	れんこん 大根 玉ねぎ 黄桃缶 パナナ りんご缶 パイン缶	精白米 精麦 杏仁豆腐（乳）		カレールウ ケチャップ しお にんにく コショウ ソース
8月	キムタクご飯 もずくスープ 千切り大根のごまマヨ和え	牛乳 729 30.4 24.3 3.8	ぶた肉 たまご とうふ ちくわ	牛乳 もずく	人参 ねぎ	えのきたけ 千切大根 干しいたけ水煮 玉ねぎ 長ねぎ たくあん 白菜キムチ きゅうり	精白米 精麦 でん粉	ごま油 マヨネーズ（卵不使用） ごま	煮干し しょう油 しお コショウ
9火	黒糖パン 冬野菜のクリーム煮 ひじきのサラダ	牛乳 671 30.6 21.2 2.4	とり肉 とりささ身	牛乳 生クリーム 調理用牛乳 ひじき	人参 かぼちゃ ブロッコリー	れんこん キャベツ はくさい きゅうり 玉ねぎ レモン果汁 コーン缶	黒糖パン（乳） 米粉 三温糖	キャノラー油 ごま 「リフ」油	ガラスープ ワイン しお コショウ す しょう油
10水	振替休業日（7日分）								
11木	あおさごはん 豆腐のすまし汁 ホッケのフライ キャベツの塩もみ	牛乳 684 28 20.7 3.3	ぶた肉 とうふ ホッケのフライ	牛乳 あおさ（国産青のり）	人参	えのきたけ 大根 長ねぎ キャベツ	精白米 三温糖	キャノラー油 料理酒 大豆油	煮干し 料理酒 しお しょう油 ソース ケチャップ
12金	山形県の郷土料理（いも煮）								
	麦ご飯 いも煮 小松菜としめじの和え物	牛乳 646 25.5 14.9 2.1	ぶた肉 厚揚げ さつまあげ 麦みそ	牛乳 わかめ	人参 インゲン 小松菜	こんにゃく 長ねぎ きゅうり ぶなしめじ 干しいたけ水煮 レモン果汁	精白米 精麦 里いも 三温糖	キャノラー油	煮干し 料理酒 みりん しょう油
15月	親子丼 「麦ご飯」 「親子丼の具」 洋風しらあえ	牛乳 767 33.3 26.6 2.5	とり肉 ロースハム とうふ たまご 米みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ エリンギ はくさい 千切大根 干しいたけ水煮	精白米 精麦 三温糖	ごま マヨネーズ（卵）	煮干し しょう油 料理酒 みりん
16火	ひむかの日（綾町産：綾町産有機米 綾ぶどう豚 ぶなしめじ 小松菜 人参 キャベツ 千切大根 きゅうり）（宮崎県産：牛乳 米粉パン）								
	米粉パン みそラーメン 千切大根の酢の物	牛乳 657 34.8 19.7 3.7	綾ぶどう豚 まぐろ水煮 麦みそ	牛乳 昆布	小松菜 人参	ぶなしめじ キャベツ 千切大根 きゅうり コーン缶 レモン果汁	米粉パン（乳） 中華めん 三温糖	ごま油 キャノラー油 ごま	豚骨スープ 料理酒 しお ガラスープ す しょう油 コショウ
17水	麦ご飯 マーボー大根 バンサンスウ	牛乳 712 26.3 20.9 2.4	ぶた肉 厚揚げ たまご ロースハム 大豆ミート 麦みそ	牛乳	にら 人参	大根 たけのこ水煮 干しいたけ水煮 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	精白米 精麦 緑豆春雨 三温糖 でん粉	ごま油 キャノラー油 ごま	料理酒 しょう油 しょうが にんにく 豆板じゃん す しお オイスターソース
18木	麦ご飯 ちゃんこ鍋 きびなごフライ キャベツのソテー	牛乳 795 31.5 23.9 2.5	とり肉 厚揚げ きびなごフライ（魚卵） 麦みそ	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ水煮 長ねぎ キャベツ	精白米 精麦 芋もち	大豆油 キャノラー油	しょうが しょう油 みりん 料理酒 しお
19金	マヨネーズパン スパゲティナポリタン 大根サラダ	牛乳 726 25.5 25 4	ベーコン オーシャンキング（たら、ホキ）	牛乳 昆布	人参 カラーピーマン	ぶなしめじ 玉ねぎ きゅうり 大根	マヨネーズパン（乳） 三温糖 スパゲティー	ごま	トマトピューレ しょう油 ケチャップ ソース デミグラスソース す ワイン しお コショウ
22月	冬至の献立								
	麦ご飯 辛味豆腐汁 かぼちゃコロッケ 白菜のゆず昆布和え	牛乳 755 28.7 25.4 2.3	ぶた肉 とうふ 麦みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	えのきたけ はくさい ゆず きゅうり	精白米 精麦 カボチャコロッケ（かぼちゃ、ぶた肉）	大豆油	煮干し 豆板じゃん しょう油
23火	クリスマスの行事食								
	コーンごはん 卵とトマトのスープ タンドリーチキン きゅうりの塩もみ クリスマスのセレクトデザート	牛乳 841 35.7 34.8 4.1	とり肉 ベーコン たまご	牛乳 ヨーグルト	小松菜 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン缶	精白米 精麦 じゃが芋 デザート ケーキのみ（卵 乳）	無塩バター ごま油	しょうが コショウ しお 料理酒 にんにく みりん ガラスープ しょう油 ケチャップ カレー粉

冬至 かぼちゃとゆず湯でかぜ予防



1年の中で昼の時間がいっしょと短くなる冬至。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかない（中風にならない）などと伝えられてきました。かぼちゃは、エネルギーが高く、カロテンなどのビタミン類が豊富に含まれています。また、ゆず湯に入ると体が温まります。かぜ予防のために、昔から伝わる冬至の風習を実践してみましょう。

幸運を呼ぶ冬至の食べ物！！

冬至の日にかぼちゃを食べるのは有名ですね。でも、冬至に食べると良いとされている食べ物は他にもあります。それが『冬至の七種』です。冬至の日“ん”が2つつく食べ物を食べると病気になるにくさらに“運”がつくとされています。その中でも、南瓜（なんきん）・人参・れんこん・ぎんなん・寒天・きんかん・うどん（うんどん）の7つが『冬至の七種』と呼ばれています。

