



# 令和7年度 12月分献立予定表



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。  
年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、  
手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

-中学校-

日曜	献立名	あかの仲間(血や肉・骨をつくる)				みどりの仲間(体の調子をよくする)				きいろの仲間(エネルギーとなる)				家庭で とりたい もの	熱量 Kcal		
		1群		2群		3群		4群		5群		6群					
		魚・肉・卵	豆類	牛乳・乳製品	海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜	果物類	穀類	いも類	砂糖類	油脂類					
三朝のお米 つやつやもちもち 三朝の宝 (給食標語)																	
1 月	ご飯	牛乳	豚肉の白ねぎソース焼き ごま和え 小松菜とさつまいものみそ汁		豚肉	豆腐	牛乳	わかめ	にんじん 小松菜	白ねぎ しょうが にんにく キャベツ 白菜		米	さつまいも	砂糖	ごま油 果物類	710 28.8	
2 火	ご飯	牛乳	さといものそぼろ炒め いかの中華サラダ くきわかめスープ		豚肉 イカ かまぼこ 鶏肉	厚揚げ	牛乳	くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが 白ねぎ 大根 もやし えのきだけ		米	さといも でんぶん	砂糖	ごま油 果物類	702 29.4	
3 水	ご飯	牛乳	鮭の照り焼き 青菜のポン酢和え ピリ辛肉じゃが		鮭 かつお節 豚肉		牛乳		ほうれん草 小松菜 にんじん	しょうが もやし たまねぎ 白菜 枝豆		米	じゃがいも こんにゃく	砂糖	油 豆類 海藻類 果物類	706 35.9	
4 木	コッペパン	牛乳	タンドリーチキン マカロニサラダ トマトスープ	4年B組リクエスト	鶏肉 ウインナー		牛乳 ヨーグルト		にんじん トマト 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ コーン 白菜	レモン	パン マカロニ		砂糖 ノンエッグ マヨネーズ	豆類 海藻類 いも類	764 28.9	
5 金	そばめし	牛乳	のり酢和え 湯葉のすまし汁		鶏肉 かつお節	湯葉 豆腐	牛乳	のり	にんじん ビーマン ほうれん草	キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ 白ねぎ		米 焼そば麵		砂糖 プリン	油 ごま 果物類 いも類	755 29.4	
お腹がグ～ 今日の給食は ハンバーグ (給食標語)																	
8 月	ご飯	牛乳	春巻き たくあん和え もやしスープ		鶏肉	豆腐	牛乳	わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ たくあん もやし 冬瓜		米 春巻きの皮	春雨		ごま油 果物類	778 19.9	
9 火	枝豆ご飯	牛乳	たらの西京焼き 野菜の煮浸し さつま汁		たら 鶏肉	厚揚げ	牛乳		小松菜 にんじん	枝豆 白菜 大根 白ねぎ		米	さつまいも	砂糖	海藻類 果物類	705 34.1	
10 水	ご飯	牛乳	ホイコーロー <sup>®</sup> 大根ナムル 春雨スープ		豚肉 まぐろ 鶏肉	豆腐	牛乳	くきわかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ 白菜 えのきだけ 白ねぎ		米	春雨 でんぶん	砂糖	ごま油 油	716 32.5	
11 木	ベリーパン	牛乳	はまちのハーブ焼き わかめサラダ スープスパゲッティー	5年B組リクエスト	はまち 鶏肉		牛乳	わかめ	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ もやし コーン たまねぎ	クランベリー パン パン粉 スパゲッティー	パン パン粉 スパゲッティー		ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	豆類 いも類	766 35.2	
12 金	ご飯	牛乳	鳥取もりだくさんハンバーグ 梨入りフルーツポンチ けんちん汁		牛肉 豚肉 とうふくわ	豆腐	牛乳		にんじん	たまねぎ 大根 ごぼう 白ねぎ	梨 黄桃 ナタデココ マスカルポーネ レモン	米 パン粉	さといも こんにゃく	砂糖	油 海藻類	761 26.7	
あったかい しるをのむと こころもからだも ぽつかぽか (給食標語)																	
15 月	ご飯	牛乳	さばのごま焼き 高野豆腐の卵とじ 大根のみそ汁		さば 卵 かまぼこ	高野豆腐 油揚げ	牛乳		小松菜 ほうれん草	白ねぎ しいたけ 大根 もやし しめじ		米		砂糖	ごま油 果物類 いも類	732 30.8	
16 火	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが炒め じゃがいものきんぴら あご野焼きのすまし汁		豚肉 鶏肉 あご野焼き	豆腐	牛乳		ピーマン にんじん	キャベツ しょうが 冬瓜 白ねぎ		米	じゃがいも こんにゃく	砂糖	油 ごま油 海藻類 果物類	701 32.3	
17 水	ご飯	牛乳	いわしのかば焼き 神倉大豆とひじきの煮付け 白菜の寄せ鍋		いわし 鶏肉	三朝神倉大豆 豆腐	牛乳	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが 白菜 大根 白ねぎ		米 小麦粉	でんぶん こんにゃく マロニー	砂糖	油 果物類	709 33.6	
18 木	コッペパン	牛乳	とうふくわのカップ焼き ごぼうサラダ ボトル		とうふくわ まぐろ 鶏肉		牛乳 チーズ		にんじん さやいんげん	たまねぎ 枝豆 ごぼう キャベツ 大根 白菜		パン		ノンエッグ マヨネーズ	豆類 海藻類 果物類 いも類	721 30.9	
19 金	どんどろけめし	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 なめこ汁		鶏肉	豆腐 油揚げ	牛乳		にんじん 葉ねぎ かぼちゃ 小松菜	ごぼう しょうが 枝豆 大根 なめこ 白ねぎ		米	こんにゃく でんぶん	砂糖	油 ごま油 海藻類 果物類	716 28.9	
うますぎて おかわりない時 かなしがお (給食標語)																	
22 月	チキンライス	牛乳	もみの木サラダ クリームシチュー		鶏肉 ウインナー		牛乳 チーズ		ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ 大根 白菜 白ねぎ		米	さつまいも	砂糖	バター 豆類 海藻類 果物類	731 29.0	
23 火	ソース焼き うどん	牛乳	ツナサラダ 五目スープ		鶏肉 まぐろ	豆腐	牛乳	くきわかめ	にんじん チンゲンサイ 小松菜	キャベツ 大根 枝豆 もやし		うどん	春雨	砂糖	油 ごま油 果物類	696 33.5	
24 水	ご飯	牛乳	ガーリックチキン 白菜のコールスローサラダ 三朝神倉大豆入りハヤシライス		鶏肉 豚肉	三朝神倉大豆	牛乳		パセリ にんじん トマト	にんにく 白菜 コーン たまねぎ しめじ		米		砂糖 オリーブ油 油	海藻類 果物類 いも類	810 30.9	
25 木	コッペパン	牛乳	ミートグラタン ほうれん草のソテー コーンボタージュ		鶏肉 ベーコン	豆乳	牛乳 チーズ		かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ しめじ たまねぎ コーン	いちご	パン	じゃがいも	砂糖 クリスマス デザート	油 海藻類	820 30.0	



朝・昼・夕の3食を  
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、  
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と  
量を決めて  
食べよう

食べ過ぎないよう、  
ゆっくりと  
かんで食べよう

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の  
時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼  
の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよ  
みがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの  
力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富  
なかほぢや、悪いものを払う小豆などを食べて、力を  
つける習慣ができたそうです。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない  
といわれます。夏にとれる野菜ですが、冬ま  
で保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時  
に、長寿の願いを込めて食べられます。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあ  
ります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

あづき

赤い色が邪気(病気  
や災難を起こす悪いもの)  
を払うとされ、あ  
づき粥や、かぼちゃの  
いと煮などを食べる  
風習があります。

こんにゃく

「体の砂を払う」と  
されるこんにゃくを、  
冬至に食べる地域  
もあります。

12月31日 大晦日

1年の最後の日、大晦日に食べる『年越しそば』は、細くて長  
いので長生きするようにとの願いが込められています。

どんどろけめし

<今月の郷土料理献立>  
どんどろけめし

鳥取県東部、中部地区で冬至前に作られており、豆腐飯とも呼ば  
れています。調理の際、豆腐を炒める音がバババチとどんどろけ(雷)  
の音に似ているためこの名前がつけられたといわれています。もとは豆  
腐に大根や大根葉を加えただけの簡単なものでしたが、次第にほかの  
具材なども加えられるようになりました。

4年B組  
テーマ:給食で日本を旅しよう～兵庫県～

5年B組  
テーマ:鳥取の給食

4年生は社会で、都道府県の学習をして、  
都道府県にはそれをおいしい食べ物が  
あるとありました。そこで、兵庫県を  
テーマに献立を考えました！

神戸発祥の「そばめし」、兵庫県で多く生産  
されている「のり」、神戸プリンをイメージ  
した「プリン」をリクエストしました。