



2025年

12月予定献立表



※ ふとじや ずちょうさんぶつ

太字は八頭町の产品です。



☆ 今月のめあて ☆

寒さに負けない食事をしよう

〇〇〇学校

やすちょうがこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう
八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

給食中止日	にち 日	あさひ 曜日	しゅしょく 主食	牛 乳	しゅさい 主菜	ふくせい 副菜	デザート ほか	食べ物のはたらき						ひとふくせいのか 1人分栄養価				こんだて 献立のテーマとメッセージ					
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		かみのうさう 体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	ごま	あぶら	617	21.3	17.3	2.0
								第一群	第二群	第三群	第四群	第五群	第六群										
1月	1月	月曜日	ご飯	/	ぎょうざ	もずくスープ ブルコギ		とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう もずく とうふ みそ	にら にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ なし	はくさい えのきだけ チマネギ にんにく	ごめ こむぎこ さとう	ごま ごまあぶら	小学校 596	小学校 15.4	小学校 2.1	小学校 729	中学校 28.1	中学校 17.8	中学校 2.5			
2火	2火	火曜日	ご飯	/	いかフライ	油揚げとだいこんの みそ汁 じゃがいものそぼろ煮		いか あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しめじ しらねぎ えだまめ	ごめ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	617	21.3	17.3	780	26.8	21.6	2.7				
3水	3水	水曜日	きぬむすめ ご飯(有機)	/	鮭の ねぎだれかけ	のっつい汁 いちご 柚子和え	いちご クレープ	さけ ささみ かつおぶし	ぎゅうにゅう こまつな	にんじん さとう さといも こんにゃく でんぶん	ごめ さとう いちご クレープ	ごま	629	24.1	14.9	737	28.5	15.7	2.8				
4木	4木	木曜日	大山小麦 ご飯(有機)	大山小麦 コッペパン	星のコロッケ	白菜のクリーム シチュー かい 海そうサラダ		とりにく ぶたにく わかめ こんぶ とさかのり	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん はくさい しらねぎ コーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	583	22.2	21.0	762	27.9	26.9	3.3				
5金	5金	金曜日	キムタクご飯	/	厚焼きたまご	ふのみそ汁 もやしのナムル		ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ほうれんそう だいこん たまねぎ もやし しらねぎ	にんじん たまご あぶらあげ みそ	ごめ ふ さとう	ごまあぶら	577	23.3	16.3	695	28.0	18.9	4.7				
8月	8月	月曜日	きぬむすめ ご飯(有機)	/	さわらの 照り焼き	豚汁 ひじきの炒り煮		さわら ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ごめ さとう	あぶら	580	26.8	14.8	700	32.0	16.7	2.9				
9火	9火	火曜日	どんどろけ飯	/	とりにく 鶏肉の らっきょう ソースかけ	八頭のすまし汁 エリンギとほうれん草の おひたし		とうふ あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ほうれんそう らっきょう はくさい しらねぎ	にんじん ごぼう てんぶん	ごめ あぶら	ごまあぶら	674	25.6	23.8	806	30.2	27.4	3.8				
10水	10水	水曜日	ご飯	/	デミグラス ハンバーグ	コンソメスープ マカロニサラダ		とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう プロッコリー	にんじん たまねぎ コーン	ごめ パンこ こむぎこ さとう マカロニ	ノンエッグヨーグルト	676	22.4	22.2	813	26.3	25.4	2.5				
11木	11木	木曜日	揚げパン	/	ハムステーキ	湯葉のスープ ツナサラダ		とりにく ぶたにく とうふ ゆば	ぎゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ だいこん	コッペパン さとう ドレッシング	あぶら ごま	619	24.6	29.3	768	30.3	35.1	3.7				
12金	12金	金曜日	ご飯	/	さばのみそ煮	いもこん汁 白菜の煮びたし		さば みそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん こまつな	ごめ さといも ごぼう はくさい	あぶら ごま	589	26.8	13.7	687	29.5	14.2	2.7				

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



2025年

12月予定献立表

※ふとじやずちょうさんぶつ
太字は八頭の産物です。

☆今月のめあて☆

寒さに負けない食事をしよう

〇〇〇学校

やずちょうがこうきゅうしょくようどうちょうりじょう
八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

給食中止日	にち 日	あさひ 曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のはたらき						ひとふくらむいなか 1人分栄養価				こんだて 献立のテーマとメッセージ						
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	エネルギーのもとになる(青)	エネルギーのもとになる(紫)	エネルギーのもとになる(白)	エネルギーのもとになる(銀)	エネルギーのもとになる(銀)	エネルギーのもとになる(銀)	エネルギーのもとになる(銀)	エネルギーのもとになる(銀)	エネルギーのもとになる(銀)	エネルギーのもとになる(銀)	エネルギーのもとになる(銀)			
	15	月	ご飯	/	ひら平つくね	とうふ豆腐のみそ汁 きりほしだいこんふくにに 切干大根の含め煮		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう さやいんげん パンこ	にんじん さやいんげん こんにゃく	たまねぎ げんまい さとう	こめ あぶら あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	625 749	23.9 28.1	17.6 19.8	3.0 3.8	● 切干大根について …切干大根は、大根を細く切り乾燥させた食材です。生の大根を干すことで甘みが増し、さらに骨や歯を強くする「カルシウム」など、大根に含まれる栄養素も濃縮されます。			
	16	火	ご飯	/	チキンカツ	コーン卵スープ ぶたにく豚肉のキムチ炒め		とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう とうがらし パンこ	にんじん とうがらし パンこ	たまねぎ こむぎこ てんぶん	こめ あぶら こまあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	698 846	28.2 33.3	23.0 26.8	3.3 3.9	● みんなにしきご飯について …「ミナミニシキ」は、八頭町で少数の農家によって栽培されている珍しいお米です。粘りや甘さの少ない、昔ながらのさっぱりとした食味があり、おかずの味を引き立ててくれる特徴があります。味わって食べてみてください。			
	17	水	ご飯	/	いわしの おかか煮	ゆきさじる雪見汁 ゆかり和え		いわし ぶたにく キャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく もやし	にんじん しそ えのきだけ もやし	たまねぎ しらたまもち	こめ あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	655 768	25.6 28.5	17.1 17.7	2.4 2.8	● 大根について …大根は、葉に近いほうが甘く、根にいくほど辛いです。しかし、根の部分は寒くなればなるほど甘くなっていきます。今日は、白玉ものが入った雪見汁に、すりおろし大根がたくさん入っているので、甘味と旨味が詰まっています。			
	18	木	大山小麦 コッペパン	/	ハムカツ	はるさめ春雨スープ グリーンサラダ		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チングンサイ プロッコリー	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	きくらげ じゃがいも こめこ でんぶん	コッペパン あぶら あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	562	22.8	21.9	3.3	● プロッコリークイズ！ …プロッコリーのつぶつぶした緑色の部分は、何ででしょう？①葉②種③つぼみ正解は、③のつぼみです。緑色の部分には、たくさんの花のつぼみが集まって、かたく密集しています。プロッコリーは、1年中買うことができますが冬の旬の野菜です。			
	19	金	ご飯	/	フランクフルト	スイートビーフカレー 茎わかめ和え		フランクフルト ぎゅうにく ききわかめ	ぎゅうにゅう にんにく なし だいこん キャベツ	にんじん にんにく なし だいこん キャベツ	たまねぎ じゃがいも さつまいも	こめ あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	669	23.0	19.0	2.8	● 食育の日献立について …毎月19日は、食育の日です。この日は、鳥取県や八頭町のおいしい食材を取り入れています。今日のカレーはピリッとした辛さの中にさつまいもの甘さが引き立つスイートビーフカレーにしました。隠し味の梨も甘さの一つです。			
	22	月	ご飯	/	シイラの ゆずみそかけ	かまぼこのすまじ汁 かぼちゃサラダ		シイラ かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう かぼちゃ でんぶん コーン	にんじん かぼちゃ でんぶん	ゆず はくさい たまねぎ しおねぎ えだまめ コーン	こめ さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	614 742	24.9 29.5	17.5 20.0	2.0 2.5	● 冬至献立について …冬至とは、1年でいちばん太陽が出ている時間が短い日です。冬至の日には「ん」がつく食べ物を食べると元気に過ごせると言われています。にんじん、れんこん、こんにゃく、かぼちゃ（なんきん）などです。ゆず湯に入る習慣もあります。		
	23	火	ご飯	/	とりにく 鶏肉の甘酢かけ	ざぶ汁 まだか漬け		とりにく するめ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こんぶ	だいこん しおねぎ しおねぎ しみじ しょうが	こめ あぶら	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	668 803	29.6 34.6	17.4 19.5	2.4 2.8	● 日本全国イッテ0食について …今月は宮崎県です。宮崎県は、年間を通して温暖で日照時間も長く降雨量も多い気候を生かした農業が盛んな地域です。「ざぶ汁」は、根菜類の野菜などをざぶざぶ煮る事からこの名前がついたと言われています。「まだか漬け」は伝統的な漬物で、切干大根を主な具材としています。そのおいしさが魅力的で漬け込み中の期待感を込めた「まだかあ」という言葉から生まれた郷土料理です。		
	24	水	ご飯	/	もみの木 ハンバーグ	ほしキラキラ星のスープ クリスマスケーキ プロッコリーサラダ		とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ブロッコリー チングンサイ	にんじん たまねぎ きくらげ いちごの クリスマス スケーキ	だいこん たまねぎ こめこ カロニ スケーキ	ドレッシング	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	663 802	20.4 25.1	18.8 21.9	1.9 2.4	● クリスマス献立について …クリスマスは、日本でも冬の行事として定着しています。今日は、もみの木型のハンバーグに雪に見立てた大根おろしのソースをかけました。キラキラ星をイメージした星型のマカロニ入りスープ、デザートはいちご味のケーキです。楽しい給食時間を過ごしてくださいね。			
	25	木	大山小麦 小型 コッペパン	/	ちくわの 磯辺揚げ	にこ 煮込みうどん だいこんサラダ		ちくわ とりにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう あおさのり ほれんそう	にんじん ごぼう うどん	たまねぎ こむぎこ うどん	こめ あぶら あぶら	ドレッシング	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	720	27.9	26.2	4.5	● 冬休みの食生活に気をつけよう！ …よいよから冬休みが来ます。休みに入るところそと規則正しい食生活になります。お菓子の食べすぎや偏った食生活に気を付けましょう。寒い時期ですが、早寝、早起き、バランスの良い食事に心がけてほしいです。		

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。