◇学校別内訳◇

上田小	944	豊見城中	1,088
長嶺小	569	長嶺中	641
座安小	534	伊良波中	543
豊見城小	672	豊崎中	395
伊良波小	538	給食センター	59
とよみ小	654	とよむ教室	8
豊崎小	696		
ゆたか小	751	★合計	8,092

学校給食の栄養基準量（7訂）	学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

令和8年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

12月の予定献立表



ひとくちずつよくかんで給食をあじわおう！



※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「アレルギー献立表」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(火) リクエスト給食結果
ヨーグルト
牛乳
きびなごのなんばん漬け
ごはん
とりじゃが

2(水) 楽しくたべよう！
牛乳
チャプチェ
ごはん
ワンタンスープ

3(木) かぜをひきま宣言
タコライス
タコスミート
かけて食べる
ごはん
牛乳
スライスチーズ
やさいスープ

4(金) 沖縄の調理法「シンジムン」
バナナ
牛乳
ひじきのつくだ煮
ごはん
チムシンジ

こんだて

7(月) すがたを変える大豆
おさかなふりかけ
牛乳
やさいチャンプルー
ごはん
もずくのみそ汁

8(火) 魚にはいいところがいっぱい
抹茶プリン
牛乳
さんまゆずみそ煮
ごはん
塩ちゃんこ鍋

9(水) もったいないを減らそう
オレンジ
牛乳
プルコギ風炒め
ごはん
鶏だいこん汁

10(木) 学校給食の栄養
レーズンクリーム
（揚げパン以外の学校）
牛乳
かぼちゃサラダ
きなこ揚げパン
（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

11(金) ひみこのはがいーぜ！
スティック納豆
牛乳
野菜のみそ炒め
とりだんご汁
ごはん

こんだて

14(月) 旬の果物
みかん
牛乳
ひじき入り玉子焼き
ごはん
につけ

15(火) 冬の野菜スピナッチ
フルーツナタデココ
牛乳
麦ごはん
スピナッチカレー

16(水) 地元の食材で地産地消
チキナーチャンプルー
牛乳
ンムクジアンダーギー
ごはん
根菜のみそ汁

17(木) 第3木曜日は琉球料理の日
黒糖蒸しパン
牛乳
デークニンブシー
ごはん
魚そうめん汁

18(金) ○○づる式
キャベツのメンチカツ
牛乳
キムタクごはん
（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）
さつま芋のみそ汁

こんだて

21(月) ゴマをすりすり♪
牛乳
鶏ごまサラダ
マーボー大根
麦ごはん

22(火) トゥンジー
ゆずみかんゼリー
牛乳
かぼちゃひき肉フライ
トゥンジージューシー
じゃがいもと厚揚げの炒め煮

23(水) 牛乳の栄養
牛乳
いわし梅みそ煮
豚肉のしらたきいため
ごはん

24(木) 冬休みの過ごし方
ミルメーク（ココア）
牛乳
きんぴらのカレー風味
ごはん
とんじる

25(金) メリクリ♪
クリスマスケーキ
牛乳
コールスローサラダ
バーガーパン
あおさ入りアジフライ
肉だんご入りトマトスープ

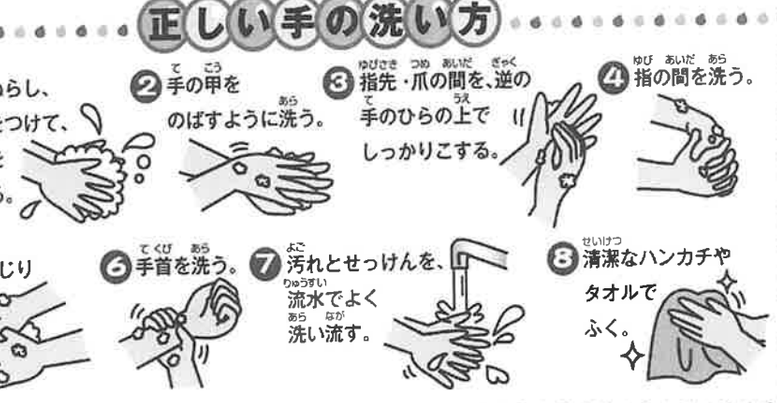
きちんと手を洗えていますか？

日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが大切です。冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。



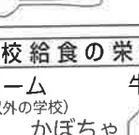
正しい手の洗い方

1. 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこすり合わせる。
2. 手の甲をのばすように洗う。
3. 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
4. 指の間を洗う。
5. 親指は、ねじりながら洗う。
6. 手首を洗う。
7. 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
8. 清潔なハンカチやタオルでふく。



冬至 12月22日ごろ

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。日本では、ゆず湯に入って身を清めたり、かぼちゃやあずきを食べたりして、健康を願う風習があります。また、「ん」のつく食べ物を食べて、運を呼び込む風習もあります。


かぼちゃとあずきのいとこ煮

大みそか 12月31日

1年の締めくくりとなる日です。日本では、1年の災いを断ち切り、健康長寿などを願って「年越しそば」を食べる風習があります。


年越しそば

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。

リクエスト給食ランキング

1位 揚げパン　2位 タルト　3位 キムチーズ肉じゃが

令和8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)8品目
えび、落花生(ピーナッツ)、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳
その他
アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

※材料・天候・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)、アルレルゲンを含まない調味料についてはアレルゲン表示を含め記載を省略しています。
※アーサ・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
※アサリ等の二枚貝にはカニが共生しており、小魚類はカニ・エビが混ざる漁法で捕獲されているため混入する可能性があります。
※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。
※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。
※給食で使用しているで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でん粉を使用する際には、下記の表に記載します。

栄養価(8訂) E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるもとになる食品	(きいろ) 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とになる食品	調味料	栄養価 小	栄養価 中
1	火	ごはん		こめ			E 643 Kcal	761 Kcal
		鶏じゃが	鶏肉,油揚げ(大豆)	大豆油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,えだ豆,こんにゃく		P 28 g	32 g
		きびなごの南蛮漬け	きびなご	米粉,でん粉,大豆油	にんじん,たまねぎ,黄ピーマン,赤ピーマン		F 16 g	18 g
		ヨーグルト	脱脂粉乳(乳)、寒天,全乳粉(乳)	ゼラチン				
2	水	ごはん		こめ			E 571 Kcal	682 Kcal
		ワンタンスープ	鶏肉,わかめ、ワンタン(小麦、大豆、豚)		にんじん,えのき,長ねぎ,にんにく	チキンブイヨン(鶏)	P 22 g	25 g
		チャプチェ	豚肉	春雨,大豆油,ごま、ごま油	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	ポークブイヨン(豚・鶏) オイスターソース(ホタテエキス・カキエキス)	F 18 g	20 g
3	木	ごはん		こめ			E 576 Kcal	712 Kcal
		タコライス	豚肉,大豆,高野豆腐(大豆)	大豆油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,にんにく,トマト	ｸｯｷﾝｸﾞ ｿｰｽ(豚)、ポークブイヨン(豚・鶏)	P 30 g	35 g
		スライスチーズ	ナチュラルチーズ(乳)				F 17 g	19 g
		野菜スープ	鶏肉		冬瓜,キャベツ,にんじん,しめじ	チキンブイヨン(鶏)		
4	金	ごはん		こめ			E 603 Kcal	699 Kcal
		チムシンジ	豚肉,豚レバー,みそ	じゃがいも	島ニンジン,にら,にんにく		P 24 g	27 g
		ひじきの佃煮	ひじき,かつお節,高野豆腐(大豆)	ごま,水あめ	しそ		F 11 g	11 g
		バナナ			バナナ			
7	月	ごはん		こめ			E 543 Kcal	647 Kcal
		もずくのみそ汁	もずく,油揚げ(大豆),みそ	じゃがいも	えのき,にんじん,長ねぎ		P 22 g	26 g
		野菜チャンプルー	豚肉,かまぼこ,厚揚げ(大豆),かつお節	大豆油	にんじん,キャベツ,もやし,にら,にんにく		F 16 g	17 g
		高カルシウムお魚ふりかけ	さば、いわし、のり、かつお	ごま、水あめ、でん粉(とうもろこし) マッシュポテト	かぼちゃ			
8	火	ごはん		こめ			E 635 Kcal	756 Kcal
		塩ちゃんこ鍋	鶏肉,厚揚げ(大豆),がんもどき(大豆)		大根,にんじん,たまねぎ,しめじ,白菜,長ねぎ,しょうが	チキンブイヨン(鶏)	P 28 g	33 g
		さんまゆずみそ煮	さんま、みそ	米粉	ゆず		F 22 g	25 g
		国産抹茶プリン	豆乳(大豆)	植物油脂	抹茶			
9	水	ごはん		こめ			E 538 Kcal	637 Kcal
		鶏大根汁	鶏肉		大根,にんじん,えのき,小松菜,木くらげ,しょうが		P 26 g	30 g
		ブルコギ風炒め	牛肉,寒天	大豆油,ごま油、ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,もやし,キャベツ,赤ピーマン,にら	ポークブイヨン(豚・鶏)、コチジャン(大豆) オイスターソース(ホタテエキス・カキエキス)	F 13 g	14 g
					オレンジ			
10	木	きなこ揚げパン (豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小)	脱脂粉乳(乳)、きなこ(大豆)	ショートニング、小麦粉、大豆油、黒糖		大豆由来成分	E 658 Kcal	743 Kcal
		コッペパン(上記以外の学校)	脱脂粉乳(乳)	ショートニング、小麦粉		大豆由来成分	P 23 g	26 g
		コーンチャウダー	鶏肉,豆乳(大豆)	じゃがいも,大豆油,米粉 乳無マーガリン(豚・大豆)	にんにく,にんじん,たまねぎ,コーン	チキンブイヨン(鶏)	F 27 g	29 g
		かぼちゃサラダ	ツナ	卵なしマヨネーズ(大豆),大豆油	かぼちゃ,えだ豆,ブロッコリー,きゅうり			
		レーズンクリーム	脱脂粉乳(乳)、全紛乳(乳)	植物油脂、水あめ	レーズン	大豆		
11	金	ごはん		こめ			E 608 Kcal	718 Kcal
		とりだんご汁	中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)		白菜,木くらげ,えのき,長ねぎ	チキンブイヨン(鶏)	P 27 g	31 g
		やさいのみそ炒め	豚肉,厚揚げ(大豆)、みそ	大豆油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,キャベツ,ピーマン,にんじん,たまねぎ,たけのこ	テンメンジャン(大豆)	F 20 g	22 g
		スティック納豆	納豆(大豆)、のり		梅肉			
14	月	ごはん		こめ			E 601 Kcal	697 Kcal
		煮つけ	豚肉,厚揚げ(大豆),昆布,かまぼこ	大豆油	こんにゃく,木くらげ,にんじん,大根,小松菜		P 25 g	28 g
		ひじき入り厚焼き玉子	卵、ひじき	でん粉、植物油脂	にんじん		F 15 g	16 g
		みかん			みかん			
15	火	麦ごはん		こめ,大麦			E 606 Kcal	746 Kcal
		スピナッチカレー	鶏肉,鶏レバー	じゃがいも,乳無マーガリン(豚・大豆) 米粉,大豆油,黒糖	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー,ほうれんそう,にんにく	チャツネ(りんご)	P 19 g	23 g
		フルーツナタデココ			もも、ぶどう、パインアップル、洋なし、さくらんぼ,ナタデココ,シークヮーサー果汁、ぶどうゼリー		F 11 g	12 g
16	水	ごはん		こめ			E 680 Kcal	786 Kcal
		根菜のみそ汁	鶏肉,みそ	さといも	れんこん,にんじん,ごぼう,ねぎ		P 23 g	26 g
		チキナーチャンプルー	豚肉,厚揚げ(大豆),ツナ	大豆油	にんにく,にんじん,からしな,キャベツ,もやし		F 21 g	23 g
		ンムクジアンダーギー		紅芋、でん粉,乾燥マッシュポテト,大豆油				
17	木	ごはん		こめ			E 597 Kcal	700 Kcal
		魚ソーメン汁	鶏肉,魚そうめん,もずく		白菜,にんじん,えのき		P 25 g	28 g
		デークニンプシー	豚肉,厚揚げ(大豆)、みそ	大豆油	大根,にんじん,小松菜,こんにゃく	ポークブイヨン(豚・鶏)	F 15 g	17 g
		黒糖蒸しケーキ	牛乳	小麦粉、黒糖				
18	金	キムタクごはん (豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小)	豚肉	こめ,大豆油,ごま油	にんじん,木くらげ,白菜,千切り大根漬け 白菜キムチ(りんご,大豆,さば,小麦)、えだ豆	ポークブイヨン(豚・鶏) キムチ味(りんご・大豆)	E 661 Kcal	849 Kcal
		とりごはん(上記以外の学校)	鶏肉	こめ、食物油脂	ごぼう、にんじん、しいたけ	チキンエキス(鶏)、小麦、大豆	P 24 g	30 g
		さつまいものみそ汁	鶏肉,みそ	さつまいも,じゃがいも	にんじん,えのき,小松菜		F 24 g	31 g
		キャベツのメンチカツ	鶏肉、大豆、豚肉	豚脂、でん粉、植物油、米粉、大豆油	キャベツ、たまねぎ			
21	月	麦ごはん		こめ,大麦			E 580 Kcal	718 Kcal
		マーボー大根	豚肉,高野豆腐(大豆),とうふ,みそ	ごま油,大豆油,でん粉	大根,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,にら,しょうが	麻婆豆腐の素(とうもろこしでん粉、かきエキス、大豆、牛肉、豚肉、ゼラチン、ごま、小麦) オイスターソース(ホタテエキス・カキエキス) ポークブイヨン(豚・鶏)	P 22 g	26 g
		鶏ごまサラダ	鶏肉	ねりごま,ごま	もやし,きゅうり,キャベツ,にんじん シークヮーサー果汁		F 16 g	18 g
22	火	トゥンジージューシー	豚肉	こめ,さつまいも	大根,にんじん,キャベツ,小松菜 しいたけ	ポークブイヨン(豚・鶏)	E 546 Kcal	662 Kcal
		じゃがいもと厚揚げの炒め煮	鶏肉,厚揚げ(大豆)	大豆油,じゃがいも,三温糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,こんにゃく えだ豆		P 25 g	29 g
		かぼちゃ挽肉フライ	豚肉、大豆	パン粉(小麦)、でん粉,豚脂、小麦粉 植物油脂、水あめ、大豆油	かぼちゃ、たまねぎ	小麦、大豆、豚肉、りんご	F 21 g	26 g
		国産ゆずみかんゼリー			ゆず果汁、みかん			
23	水	ごはん		こめ			E 633 Kcal	761 Kcal
		豚肉のしたらき煮	豚肉,厚揚げ(大豆)	三温糖,大豆油	にんじん,白菜,小松菜,こんにゃく,長ねぎ,にんにく,しょうが		P 26 g	30 g
		いわし梅みそ煮	いわし、みそ	米粉	しそ、梅肉		F 24 g	28 g
24	木	ごはん		こめ			E 570 Kcal	672 Kcal
		豚汁	豚肉,とうふ,みそ	じゃがいも,さといも	にんじん,大根,しいたけ,長ねぎ		P 24 g	28 g
		きんぴらのカレー風味	豚肉,油揚げ(大豆)	大豆油,ごま,ごま油	ごぼう,こんにゃく,にんじん	ポークブイヨン(豚・鶏)	F 13 g	15 g
		ミルメーク(ココア)		ココア		大豆由来成分		
25	金	バーガーバン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉,ショートニング		大豆由来成分	E 677 Kcal	778 Kcal
		肉団子入りトマトスープ	ミートボール(鶏肉・豚肉・大豆),鶏肉	マカロニ(小麦)	にんにく,冬瓜,白菜,たまねぎ,トマト	チキンブイヨン(鶏)、コンソメ(大豆・牛)	P 28 g	32 g
		あおさ入りアジフライ	あじ、あおさ	パン粉(小麦)、植物油脂、でん粉、大豆油			F 27 g	30 g
		コールスローサラダ			キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん			
		クリスマスケーキ	豆乳(大豆)	植物油、加工油脂、水あめ、米粉、ココア、大豆、でん粉	こんにゃく			