

2025年12月 献立表

日付		材料名	おやつ
1月	ぶり大根 にんじんしりしりー（沖縄県） みそ汁 ごはん	ぶり、だいこん、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、／にんじん、ツナ缶、油、卵、／キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、みそ、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／りんごジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ 牛乳 りんごゼリー おにぎり
2火	豚肉と野菜のカレー炒め 大根のピクルス すまし汁 ごはん、くだもの	豚肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉、／だいこん、きゅうり、酢、砂糖、塩、／豆腐、はくさい、えのきたけ、しょうゆ、塩、／米、胚芽米、／煮干し、／小麦粉、小麦粉、こま、砂糖、塩、油、牛乳	いりこ 黒ゴマスティック 牛乳 おにぎり
3水	厚揚げの旨煮 さつま芋のりんご煮 わかめスープ ごはん	生揚げ、豚肉、酒、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、にんにく、こま油、中華だしの素、しょうゆ、塩、片栗粉、／さつまいも、塩、レモン、りんご、油、砂糖、／わかめ、もやし、ねぎ、コーン、中華だしの素、塩、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／黒砂糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ 牛乳 ちんびん おにぎり
4木	鶏むね肉のふっくら焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 ごはん、くだもの	鶏肉、砂糖、酒、しょうゆ、塩、油、片栗粉、／ほうれんそう、キャベツ、塩、こま、／もやし、たまねぎ、にんじん、わかめ、みそ、／米、胚芽米、／煮干し、／マカロニ、きな粉、砂糖、塩	いりこ マカロニきな粉 おかし おにぎり
5金	白身魚の包み焼き ひじきの煮物 みそ汁 ごはん	たら、酒、塩、たまねぎ、パプリカ、えのきたけ、油、しょうゆ、酢、／ひじき、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、／だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、みそ、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、たまねぎ、ピーマン、コーン、ミニトマト、ウインナーソーセージ、ケチャップ、マヨネーズ、チーズ	いりこ 牛乳 ピザトースト おかし
6土	だいこんのそぼろ丼 すまし汁 くだもの	米、胚芽米、だいこん、にんじん、豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華だしの素、みそ、しょうゆ、酒、片栗粉、／豆腐、こまつな、油揚げ、わかめ、しょうゆ、塩、／煮干し	いりこ ビスケット
8月	カレーライス キャベツのベーコンドレッシング くだもの	米、胚芽米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、油、カレールウ、／キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、／煮干し、／牛乳、／りんごジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ 牛乳 りんごゼリー おにぎり
9火	ぶり大根 にんじんしりしりー（沖縄県） みそ汁 ごはん	ぶり、だいこん、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、／にんじん、ツナ缶、油、卵、／キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、みそ、／米、胚芽米、／煮干し、／小麦粉、小麦粉、こま、和三盆糖、塩、油、牛乳	いりこ 黒ゴマスティック おにぎり
10水	豚肉と野菜のカレー炒め 大根のピクルス すまし汁 ごはん、くだもの	豚肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉、／だいこん、きゅうり、酢、砂糖、塩、／豆腐、はくさい、えのきたけ、しょうゆ、塩、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／黒砂糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ 牛乳 ちんびん おにぎり
11木	さけの塩焼き 卵の花 みそ汁 ごはん	さけ、塩、／おから、鶏ひき肉、にんじん、ねぎ、油、しょうゆ、砂糖、／はくさい、さといも、えのきたけ、みそ、／米、胚芽米、／煮干し、／卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ パウンドケーキ おかし おにぎり
12金	鶏むね肉のふっくら焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 ごはん、くだもの	鶏肉、砂糖、酒、しょうゆ、塩、油、片栗粉、／ほうれんそう、キャベツ、塩、こま、／もやし、たまねぎ、にんじん、わかめ、みそ、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、油、きな粉、砂糖	いりこ 牛乳 きなこ スティックパン おかし
13土	だいこんのそぼろ丼 すまし汁	米、胚芽米、だいこん、にんじん、豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華だしの素、みそ、しょうゆ、酒、片栗粉、／豆腐、こまつな、油揚げ、わかめ、しょうゆ、塩、／煮干し	いりこ ビスケット
15月	白身魚の包み焼き ひじきの煮物 みそ汁 ごはん	たら、酒、塩、たまねぎ、パプリカ、えのきたけ、油、しょうゆ、酢、／ひじき、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、／だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、みそ、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／ぶどうジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ 牛乳 ぶどうゼリー おにぎり

今月の平均摂取カロリー （3歳以上児）589kcal （3歳未満児）486kcal

2025年12月 献立表

日付		材料名	おやつ
16 火	ミートボールのスパゲッティ ブロッコリーのサラダ くだもの	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、えのきたけ、にんにく、酒、塩、片栗粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、洋風だしの素、酒、／ブロッコリー、きゅうり、ちくわ、酢、油、塩、／煮干し、／チーズ（カルシウム添加）、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター	いりこ チーズドッグ おにぎり
17 水	さばの焼きおろし煮 れんこんのきんぴら みそ汁 ごはん	さば、塩、だいこん、しょうゆ、酒、砂糖、／れんこん、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、／さつまいも、ねぎ、えのきたけ、油揚げ、みそ、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／さつまいも、砂糖、塩、豆乳、バニラエッセンス、油	いりこ 牛乳 スイートポテト おにぎり
18 木	凍り豆腐とひき肉の煮物 バイクドかぼちゃ みそ汁 ごはん、くだもの	凍り豆腐、鶏ひき肉、にんじん、しいたけ、きくらげ、片栗粉、塩、しょうゆ、みりん、砂糖、こまつな、／かぼちゃ、油、塩、／切り干しだいこん、たまねぎ、みそ、／米、胚芽米、／煮干し、／卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ パウンドケーキ おかし おにぎり
19 金	カレーライス キャベツのベーコンドレッシング	米、胚芽米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、油、カレールウ、／キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、／煮干し、／牛乳、／食パン、油、ケチャップ、ソース	いりこ 牛乳 カリカリ スティックパン おかし
20 土	きつねうどん ほうれん草とえのき茸のお浸し くだもの	うどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、こんぶ、煮干し、／ほうれんそう、えのきたけ、しょうゆ、だし汁、／煮干し	いりこ クラッカー
22 月	さけの塩焼き 卵の花 みそ汁 ごはん、くだもの	さけ、塩、／おから、鶏ひき肉、にんじん、ねぎ、油、しょうゆ、砂糖、／はくさい、さといも、えのきたけ、みそ、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／ぶどうジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ 牛乳 ぶどうゼリー おにぎり
23 火	厚揚げの旨煮 さつま芋のりんご煮 わかめスープ ごはん	生揚げ、豚肉、酒、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、にんにく、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、塩、片栗粉、／さつまいも、塩、レモン、りんご、油、砂糖、／わかめ、もやし、ねぎ、コーン、中華だしの素、塩、／米、胚芽米、／煮干し、／チーズ、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター	いりこ チーズドッグ おにぎり
24 水	【クリスマス給食】 鶏肉のマーマレード焼き 白菜とほうれん草のおかか和え みそ汁 さつま芋御飯、くだもの	鶏肉、しょうゆ、塩、マーマレード、片栗粉、／はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、／なす、たまねぎ、ねぎ、油揚げ、みそ、／米、胚芽米、さつまいも、酒、塩、／煮干し、／牛乳、／ヨーグルト	いりこ 牛乳 ヨーグルト おにぎり
25 木	さばの焼きおろし煮 れんこんのきんぴら みそ汁 ごはん	さば、塩、だいこん、しょうゆ、酒、砂糖、／れんこん、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、／さつまいも、ねぎ、えのきたけ、油揚げ、みそ、／米、胚芽米、／煮干し、／マカロニ、きな粉、砂糖、塩	いりこ マカロニきな粉 おかし おにぎり
26 金	凍り豆腐とひき肉の煮物 バイクドかぼちゃ みそ汁 ごはん、くだもの	凍り豆腐、鶏ひき肉、にんじん、しいたけ、きくらげ、片栗粉、塩、しょうゆ、みりん、砂糖、こまつな、／かぼちゃ、油、塩、／切り干しだいこん、たまねぎ、みそ、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、バター、砂糖	いりこ 牛乳 シュガーバター スティック おかし
27 土	きつねうどん ほうれん草とえのき茸のお浸し	うどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、こんぶ、煮干し、／ほうれんそう、えのきたけ、しょうゆ、／煮干し	いりこ クラッカー

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※沖縄県の郷土料理「にんじんしりしりー」（1日&9日の給食）

「人参シリシリー」は、「シリシリ器」（大きな付き穴のおろし金）でおろした人参を炒めて卵でとじた料理。

沖縄県全域の家庭料理として知られ、他県でも家庭料理として浸透しつつあります。

「シリシリー」とは、「すりおろす動作」、すりおろす時の音の「すりすり」を表す沖縄県の方言。

県内では、専用の「シリシリ器」という大きなおろし金のような道具を使うがシリシリー器がない場合は千切りにする。

「人参シリシリー」は、ニンジンと卵というシンプルな常備食材で手軽に作れ、彩りが美しく、さらに栄養面でも優れています。

炒めることでニンジンの甘みを生かし、卵でとじることで独特の臭みを感じにくくなるため、大人も子どもも食べやすいです。