～12月給食目標 ～
郷土への関心をふかめよう

令和8年度　12月 給食献立表

八代市立八竜小学校
八代市立坂本中学校

冬至（とうじ）



冬至は、1年のうちで昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長くなる日のことです。冬至には昔から、いろいろ風習があります。

＜ゆず湯に入る＞
風邪をひかないようにとの願いを込めて、ゆずを浮かべたお風呂に入ります。

＜「ん」のつく食べ物を食べる＞
運（うん）を呼び込むとされ、「南瓜（なんきん）」「にんじん」「れんこん」「だいこん」などを食べていました。

日	曜	献立名	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	黄 主にエネルギーになる
1	火	冬野菜カレー　牛乳 白菜サラダ　福神漬け トマトオムレツ	牛乳　鶏肉　ロースハム オムレツ	レンコン　人参　玉ねぎ　大根 ほうれん草　白菜　きゅうり	米　麦　油　さつまいも
2	水	ゆかりご飯　牛乳 肉入りうどん 豆サラダ	牛乳　牛肉　ロースハム 大豆　大福豆　金時豆	ゆかり　白菜　人参　玉ねぎ　しいたけ ねぎ　ほうれん草　コーン　きゅうり レモン	米　油　砂糖　うどん麺
3	木	ミルクパン　牛乳 きのこのスパゲティ カリフラワーサラダ 焼きプリンタルト	牛乳　ベーコン	玉ねぎ　人参　しめじ　えのきたけ エリンギ　ほうれん草　パセリ カリフラワー　パプリカ　コーン　枝豆 ブロッコリー	パン　油　砂糖　スパゲティ 焼きプリンタルト
4	金	麦ご飯　牛乳 さんまの梅煮 切り干し大根の炒め煮 とうふのみそ汁	牛乳　さんま　あぶらあげ　豆腐 わかめ	切り干し大根　しいたけ　人参 大根　ねぎ　白菜	米　麦　油　砂糖　里芋
7	月	麦ご飯　牛乳 みそカツ　小松菜のソテー お豆腐ボール入りすまし汁	牛乳　とんかつ　ベーコン 豆腐ミートボール　わかめ	ねぎ　小松菜　もやし　キャベツ 人参　えのきたけ　大根	米　麦　油　砂糖　ごま
8	火	イカ入りセルフ中華丼　牛乳 中華きゅうり いりことさつまいものかりんと	牛乳　豚肉　イカ　うずら卵　昆布 いりこ	人参　玉ねぎ　キャベツ　たけのこ しいたけ　きゅうり	米　油　砂糖　ごま油　ごま 黒砂糖　さつまいも
9	水	ひのくにパン　牛乳 厚揚げのミートソース 野菜スープ ブルーベリー＆マーガリン	牛乳　牛肉　豚肉　厚揚げ	人参　玉ねぎ　グリンピース　トマト 小松菜　コーン　しいたけ	パン　砂糖　スパゲティ ブルーベリー＆マーガリン　じゃがいも
10	木	麦ご飯　牛乳 太刀魚フライ ひじきの炒り煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳　太刀魚　あぶらあげ　ひじき ちくわ　わかめ	人参　枝豆　しいたけ　かぼちゃ 玉ねぎ　ねぎ	米　麦　油　砂糖　こんにゃく ごま　さつまいも
11	金	白ご飯　牛乳 煮魚　ほうれん草の和え物 けんちん汁	牛乳　さば　鶏肉　厚揚げ	しょうが　もやし　ほうれん草 人参　キャベツ　大根　ねぎ	米　油　砂糖　ごま　里芋　でん粉
14	月	麦ご飯　牛乳 豚じゃが　酢みそ和え いりこの佃煮	牛乳　豚肉　厚揚げ　かまぼこ わかめ　いりこ	玉ねぎ　人参　きゅうり　キャベツ 大根　いんげん	米　麦　油　砂糖　じゃがいも こんにゃく　ごま
15	火	麦ご飯　牛乳 白ごまつくね ピーナッツ和え かきたま汁	牛乳　つくね　鶏肉　卵	白菜　きゅうり　コーン 人参　玉ねぎ　ねぎ　しいたけ	米　麦　油　砂糖　ピーナッツ じゃがいも
16	水	麦ご飯　牛乳 魚のピリ辛タレ レンコンのきんぴら 豚汁	牛乳　あじ　豚肉　豆腐	ねぎ　りんご　レンコン　人参 いんげん　大根　白菜	米　麦　油　砂糖　こんにゃく ごま　里芋
17	木	フルーツサンドパン　牛乳 唐揚げ イタリアンサラダ コーンポタージュスープ	牛乳　生クリーム　チーズ　ロースハム 鶏肉 中学1年生リクエストメニュー	いちご　きゅうり　コーン　人参 玉ねぎ　パセリ	パン　油　砂糖　じゃがいも 薄力粉　でん粉　チョコレート
18	金	高菜ピラフ　牛乳 ブロッコリーサラダ トマトだんごのスープ 一食アーモンド	牛乳　ロースハム　鶏肉 ふるさとくまさんデー	高菜　玉ねぎ　人参　コーン キャベツ　きゅうり　ブロッコリー トマト　しめじ	米　油　砂糖　中力粉　白玉粉 アーモンド
21	月	麦ご飯　牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー 春巻き	牛乳　牛肉　豚肉　豆腐 春巻き	玉ねぎ　人参　たけのこ　しいたけ ねぎ　きゅうり　もやし	米　麦　油　砂糖　でん粉 ごま油　春雨　ごま
22	火	白ご飯　牛乳 焼きししゃも かぼちゃのそぼろ煮 ゆず和え	牛乳　ししゃも　鶏肉　豚肉 厚揚げ　昆布	かぼちゃ　人参　大根　きゅうり ゆず	米　油　砂糖　こんにゃく でん粉
23	水	ミルクパン　牛乳 フィレオチキン キラキラスープ カラフルサラダ　セレクトケーキ	牛乳　鶏肉 クリスマスメニュー	キャベツ　人参　玉ねぎ　パセリ きゅうり　ブロッコリー　キャベツ パプリカ　コーン	パン　ケーキ　マカロニ
24	木	ハヤシライス　牛乳 コールスローサラダ	牛乳　牛肉	玉ねぎ　人参　しめじ キャベツ　きゅうり　コーン	米　油　じゃがいも　バター

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、学校へお問い合わせください。
また、献立は都合により変更する場合があります。