令和8年
12月 の予定献立表



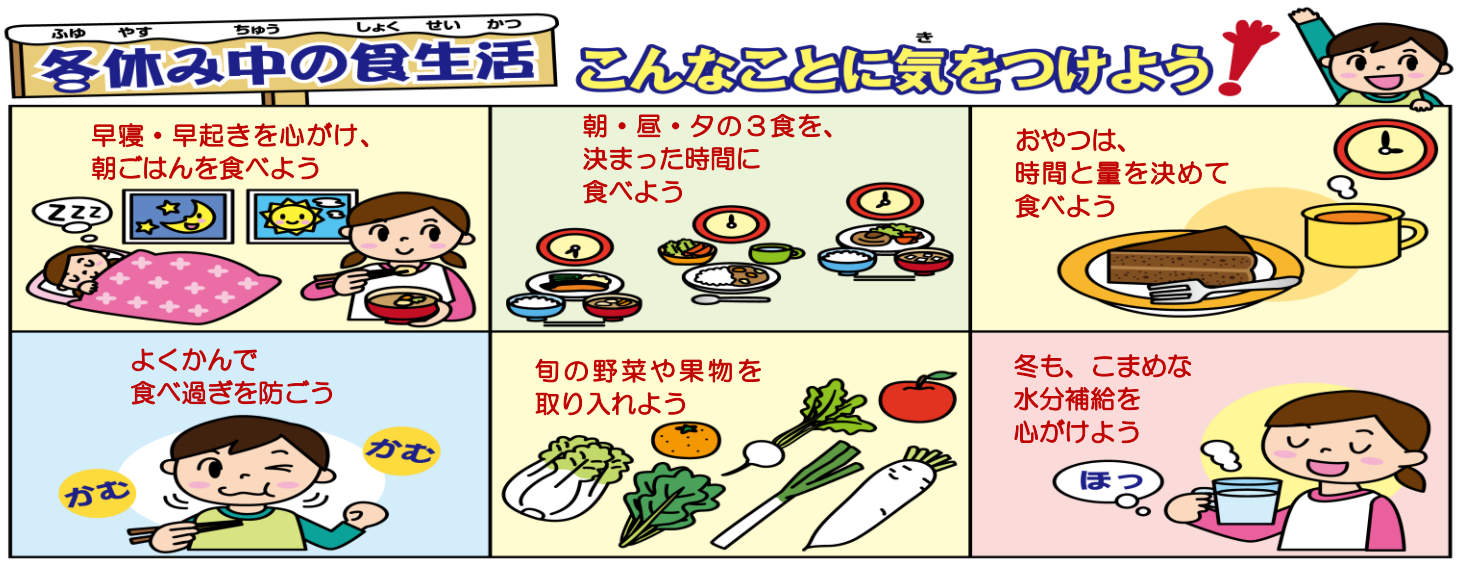
※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には骨がある可能性がありますので、
よくかんで気を付けて食べましょう。
※食事の際は、注意してよくかんで食べましょう。

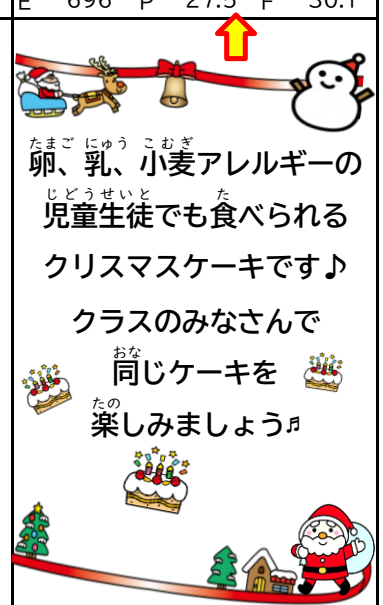


浦添共同調理場
TEL: 877-6716
FAX: 874-5745

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830	27.0～41.5g	18.4～27.7g

こんだて	●食に関する指導目標：風邪を予防する食生活を身につけよう ★給食指導目標：衛生的に食事しよう	1(火) よくかんで食べよう フルーツしらたま・牛乳・むぎごはん・ふゆやさいカレー 仲西中2年欠食	2(水) 手を洗いましょう ジャーマンポテト・(中学校のみ)いちごのレアチーズ・牛乳・きなこあげパン(小学校)・こくとうパン(中学校)・ミートボールのトマトスープ 仲西中2年欠食	3(木) みかんの日 みかん・牛乳・ブロッコリーのツナあえ・ゆかりごはん・につけ 当山小3年・仲西中1・2年欠食	4(金) シークヮーサーは沖縄産 もずくどん・シークヮーサーゼリー・牛乳・れんこんいりつくね(中学校のみ)・むぎごはん・ゆしどうふ 仲西中2年欠食
小学校		E 704 P 19.6 F 20.3	E 647 P 23.8 F 26.2	E 632 P 22.4 F 19.9	E 581 P 21.0 F 16.9
中学校		E 836 P 23.0 F 22.8	E 720 P 27.6 F 27.5	E 747 P 25.9 F 22.4	E 746 P 27.0 F 22.0
こんだて		7(月) 沖縄の家庭料理 とうふチャンプルー・ミルメーク(キャラメル)・牛乳・あぶらみそ・むぎごはん・なかみじる	8(火) みんな大好きやきそば アーモンド・牛乳・はるまき・ソースやきそば・ごまジャコあえ 浦西中2年欠食	9(水) ぶた肉にはビタミンB1がたっぷり ぶたにくのプルコギ・牛乳・ちゅうかポテト(小学1個、中学2個)・ごはん・サムゲタンスープ 宮城小6年・浦西中2年欠食	10(木) 手作りのつくだにです ごもくあつやきたまご・牛乳・みかんクレープ(中学3年生のみ)・うめしそひじき(手作り)・きびごはん・とうがんンブシー 浦西中2年欠食	11(金) にんにくで食欲アップ 牛乳・まぐろフライ・ガーリックライス・きりぼしだいこんとアーモンドのサラダ 浦西中2年欠食
小学校		E 652 P 26.1 F 20.7	E 638 P 20.7 F 35.3	E 597 P 19.6 F 19.8	E 653 P 25.2 F 22.8	E 608 P 23.2 F 25.0
中学校		E 775 P 30.2 F 23.8	E 770 P 24.1 F 42.3	E 733 P 22.8 F 23.3	E 778 P 29.4 F 26.1	E 751 P 28.5 F 30.5
こんだて		14(月) ひじきは万能食材 ひじきのごまあえ・(中学3年生のみ)三ニウインナー2個・ジョア(いちご)・ごはん・ハヤシライス	15(火) 人気メニューをどうぞ！ フルーツあんにんプリン・牛乳・ほしのコロッケ・やさいいため・めん・しょうゆラーメン・しる	16(水) 鮭と冬野菜を味わう りんごジャム・牛乳・ウインナーソテー・なかよしパン・さけとはくさいのクリームに	17(木) 琉球料理の日 きゅうりのすのもの・牛乳・しおこうじのチキンカツ・きびごはん・チムシンジ 宮城小5年欠食	18(金) りんごの種類は‥ りんご・牛乳・ドライカレー・むぎごはん・はるさめスープ
小学校		E 697 P 23.1 F 17.6	E 645 P 21.9 F 25.2	E 663 P 26.0 F 23.7	E 604 P 22.4 F 18.3	E 609 P 21.4 F 17.2
中学校		E 827 P 27.0 F 21.4	E 744 P 25.3 F 27.3	E 753 P 29.7 F 26.7	E 757 P 27.6 F 22.6	E 721 P 24.7 F 19.2
こんだて		21(月) ほねに気を付けよう さばのしょうがに・ごもくきんぴら・牛乳・むぎごはん・とりだんごのみそしる	22(火) カップもずく(中学校のみ)・冬至・牛乳・かぼちゃささみぐし・トゥンジージューシー・れんこんのごまあえ	23(水) 具だくさんすきやき～ こざかなとアーモンドのあめがらめ・牛乳・むぎごはん・すきやき 浦添中欠食	24(木) もりもり食べよう！ チンジャオロースー・牛乳・アグーぎょうざ・むぎごはん・たまごコーンスープ 浦添中欠食	25(金) クリスマス献立 クリスマスケーキ・牛乳・ミートボール・バジリコスパゲティ・カラフルサラダ
小学校		E 659 P 23.7 F 23.9	E 675 P 21.9 F 28.8	E 615 P 26.0 F 19.2	E 687 P 21.6 F 27.3	E 629 P 24.7 F 27.8
中学校		E 793 P 27.7 F 27.7	E 818 P 24.8 F 33.4	E 734 P 30.2 F 21.6	E 800 P 24.6 F 29.8	E 696 P 27.5 F 30.1





※令和8年度は、物価高騰の影響による保護者の負担軽減を図るため、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金等を活用し、
保護者の学校給食負担はありません。
※毎月、給食使用食材の産地公開と給食写真の掲載をしています。(浦添市ホームページサイト内キーワード「学校給食調理場」で検索)
※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「詳細献立表」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、誤食に注意しましょう。

給食のページへGO!