令和8年

12月 の予定献立表

※食物アレルギーのある生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。





沖縄県立開邦中学校
TEL: 098-889-1715
FAX: 098-889-1709

開邦中の学校給食摂取基準		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	中学校	815	34.6	22.6

こんだて		1（火）開邦中給食開設記念日 ブロッコリーとささみのサラダ 牛乳 りんご 鮭のクリームシチュー ニ色揚げパン	2（水） りんごのタルト 牛乳 カジキのバター照り焼き こんにゃく炒め もちきびごはん ゆし豆腐	3(木) スナックアーモンド 牛乳 ツナとビーンズのサラダ ケチャップ オムライス用薄焼き卵 チキンライス ABCスープ	4(金) ソフール元気ヨーグルト 牛乳 しらすときゅうりの酢の物 ヒレカツ 麦ごはん 冬野菜カレー
中学校		C 800 P 33.8 F 29.5	C 805 P 33.3 F 25.6	C 747 P 33.5 F 29.3	C 810 P 31.5 F 20.5
こんだて	7(月) 欠食 （休業日）	8(火) 欠食 （自宅学習日）	9(水) 欠食 （自宅学習日）	10(木) 欠食 （午前中授業）	11(金) ヨーグルッペムース 牛乳 白ごまつくねの甘酢あんかけ 回鍋肉 麦ごはん もずくと卵のスープ
中学校					C 786 P 33.7 F 21.8
こんだて	14(月) ※アジの小骨に気をつけて食べましょう ラフランスゼリー 牛乳 あじフライ（小骨に注意） れんこんきんぴら 舞茸ごはん わかめスープ	15(火) みかん お好み焼き 牛乳 大根のレモンあえ 豚キムチうどん（スープ） うどん（麺）	16(水) 肉まん 牛乳 おからサラダ 麦ごはん マーボー大根	17（木）郷土料理献立 毎月第三木曜琉球料理の日 サーターアンダーギー 牛乳 チキンナータシヤー マンビカーのごま味噌焼き 黒米ごはん アーサ汁	18(金) 欠食 （午前中授業）
中学校	C 805 P 28.7 F 28.4	C 772 P 26.9 F 27	C 849 P 28.7 F 31.3	C 834 P 37.1 F 24.1	
こんだて	21(月) 手巻きのり 牛乳 大豆入りアンダンスー 五目卵焼き 玄米入りごはん おでん	22(火)郷土料理献立 【冬至行事食】トゥンジージューシー 春雨ときくらげの酢の物 牛乳 焼き鯖のゆずあんかけ トゥンジー（冬至）ジューシー チムシンジ	23(水) スライスチーズ 牛乳 カラフルサラダ フィレオチキン バーガーパン 南瓜のシチュー	24（木）クリスマス献立 クリスマスケーキ（豆乳チョコ） 牛乳 ほうれん草サラダ 星形ポテト ボロネーゼ スパゲティー（麺）	25(金) 欠食 （終業式）
中学校	C 787 P 37.4 F 25.5	C 801 P 39.8 F 26.3	C 791 P 37.4 F 30.1	C 824 P 31.2 F 33.2	

1月は、6日（水）始業式の日から給食が始まります。



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和8年12月　詳細献立表（アレルギー）

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務（特定原材料）8品目	その他
卵、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、えび、そば、かに、くるみ	イカ、タコ、アーモンド、カシューナッツ、ピスタチオ、バナナ、キウイ

※　醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
※　詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室（給食センター）までお問い合わせください。
※　給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
※　材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

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
1	火	二色揚げパン	きな粉	なかよしパン（小麦、乳）,大豆油,砂糖		塩,ピュアココア
		ブロッコリーとささみのサラダ（牛乳）	鶏肉	砂糖,こめ油	ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり,人参	酢,塩,こしょう
		鮭のクリームシチュー	鮭,鶏肉,白花豆,いんげん豆,豆乳	じゃがいも,小麦粉（小麦）,乳不使用マーガリン,こめ油	人参,玉ねぎ,コーン,ウージパウダー	チキンブイヨン,塩,こしょう,米粉のホワイトルウ
		りんご			りんご	
2	水	もちきびごはん		米,カルシウム米,もちきび		
		カジキのバター照り焼き（牛乳）	かじき	小麦粉（小麦）,乳不使用マーガリン,砂糖,でん粉		塩,こしょう,しょうゆ,酒,みりん
		こんにゃく炒め	豚肉	ごま油,こめ油	こんにゃく,たけのこ,人参,キャベツ,赤ピーマン,小松菜,しめじ	しょうゆ,みりん,オイスターソース（小麦）,塩
		ゆし豆腐	ゆしどうふ,アーサ			しょうゆ,塩,かつおだし
		りんごのタルト		りんごのタルト		
3	木	オムライス（チキンライス）	鶏肉	米,カルシウム米,こめ油	人参,玉ねぎ,ピーマン,コーン,マッシュルーム	塩,こしょう,ケチャップ,チキンブイヨン,パプリカ粉,酒
		オムライス（薄焼き卵）（牛乳）	たまご（卵、小麦）			
		オムライス（ケチャップ）				ケチャップ
		ツナとビーンズのサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆,ツナ	ノンエッグマヨネーズ,砂糖	あお豆,ブロッコリー,きゅうり,ごぼう,レモン	酢,マスタード,塩,こしょう
		ABCスープ	卵抜無塩せきウインナー	マカロニ（小麦）,こめ油,じゃがいも	にんにく,トマト,キャベツ,人参,玉ねぎ	チキンブイヨン,塩,こしょう,ケチャップ
		アーモンド		アーモンド		
4	金	麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
		冬野菜カレー（牛乳）	鶏肉	じゃがいも,こめ油,小麦粉（小麦）,乳不使用マーガリン	人参,玉ねぎ,かぶ,しょうが,にんにく,ほうれんそう,ウージパウダー	カレールウ①（小麦）,マドカレールウ②（小麦、乳、）,ケチャップ,カレー粉,チャツネ,塩,ウスターソース,チキンブイヨン
		ヒレカツ	豚ヒレカツ（卵、小麦）	大豆油		
		しらすときゅうりの酢の物	わかめ,しらす干し	砂糖,ごま	きゅうり,大根,人参	酢,しょうゆ,塩
		ソフール元気ヨーグルト	ヨーグルト（乳）			

11	金		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
		牛乳	回鍋肉	豚肉,麦みそ	こめ油,ごま油,でん粉	玉ねぎ,キャベツ,ピーマン,人参,木くらげ,にんにく,しょうが	しょうゆ,オイスターソース(小麦),テンメンジャン(小麦),みりん,酒
			白ごまつくねの甘酢あんかけ	つくね(小麦)	砂糖,でん粉	玉ねぎ,人参	ケチャップ,トマトソース(小麦・乳),酢,しょうゆ
			もずくと卵のスープ	鶏肉,もずく,卵	でん粉	しいたけ,長ねぎ,人参,小松菜	かつおだし,塩,こしょう,しょうゆ
			ヨーグルッペムース		ヨーグルッペムース(乳)		
14	月		舞茸ごはん	牛肉,油揚げ	米,カルシウム米,こめ油	まいたけ,ごぼう,人参,しいたけ,こねぎ	しょうゆ,塩,酒,みりん,かつおだし
		牛乳	あじフライ	あじフライ(小麦)			
			れんこんきんぴら		こめ油,砂糖,ごま,ごま油	れんこん,小松菜,人参,こんにゃく	しょうゆ,酒,みりん,塩
			わかめスープ	鶏肉,わかめ,錦糸卵(卵)	縁豆はるさめ	玉ねぎ,えのきたけ,白菜,こねぎ,しょうが	かつおだし,しょうゆ,塩
			ラフランスゼリー		ラ・フランスゼリー		
15	火		うどん(麺)		うどん(小麦)		
		牛乳	豚キムチうどん(スープ)	豚肉,油揚げ,白みそ	こめ油,砂糖,ごま油	白菜キムチ(小麦),人参,白菜,長ねぎ,しめじ,小松菜,にんにく	しょうゆ,酒,みりん,キムチ味,塩,かつおだし,鶏骨
			お好み焼き	無塩せきベーコン,卵抜きちくわ,煮干し粉,青のり	お好み焼き粉(小麦),天かす(小麦),こめ油	キャベツ,こねぎ,人参,ウージパウダー	しょうゆ,お好みソース(小麦)
			大根のレモンあえ	ツナ	砂糖,ごま	大根,きゅうり,レモン	塩
			みかん			みかん	
16	水		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
		牛乳	マーボー大根	豆腐,豚肉,麦みそ	縁豆はるさめ,こめ油,砂糖,ごま油,でん粉	大根,人参,玉ねぎ,こねぎ,木くらげ,にんにく,しょうが,ウージパウダー	しょうゆ,ポークブイヨン
			肉まん	肉まん(小麦)			
			おからサラダ	おから,ハム(乳),鶏肉	ノンエッグマヨネーズ,砂糖	人参,きゅうり	マスタード,塩,こしょう
17	木		黒米ごはん		米,カルシウム米,黒米		
		牛乳	マンビカーのごま味噌焼き	しいら,麦みそ	砂糖,ごま	しょうが	塩,こしょう,みりん,酒
			チキナータシヤー	豚肉,ツナ	麩(小麦),こめ油	からし菜,人参,キャベツ	塩,こしょう,しょうゆ
			アーサ汁	アーサ,卵抜かまぼこ		えのきたけ,しょうが	かつおだし,塩,しょうゆ
			サーターアンダーギー		ｻｰﾀｰｱﾝﾀﾞｰｷﾞｰ(小麦,鶏卵)		

21	月		玄米入りごはん		米,カルシウム米,玄米		
			五目卵焼き	卵,ひじき		人参,こねぎ	かつおだし,塩,しょうゆ,みりん
			おでん	鶏肉,昆布,卵抜きちくわ,うずらの卵,厚あげ		大根,こんにゃく,小松菜	しょうゆ,みりん,塩,酒,オイスターソース（小麦）,かつおだし,鶏骨
			大豆入りアンダンスー	大豆,ツナ,麦みそ,糸けずり	砂糖,こめ油,ごま	しょうが	みりん
			手巻きのり	焼き海苔			
22	火		ﾄｩﾝｼﾞｰｼﾞｭｰｼｰ	豚肉,卵抜かまぼこ	米,カルシウム米,田芋,こめ油,ラード	人参,しいたけ,こねぎ	塩,しょうゆ,みりん,酒,かつおだし
			焼き鯖のゆずあんかけ	さば	砂糖,でん粉	しょうが,ゆず	塩,こしょう,酢,しょうゆ,みりん
			春雨ときくらげの酢の物	ハム（乳）,錦糸卵(卵)	縁豆はるさめ,ごま油,砂糖,ごま	きゅうり,人参,木くらげ	しょうゆ,酢,マスタード
			チムシンジ	豚肉,豚レバー,麦みそ	じゃがいも	島人参,にんにく葉	かつおだし
23	水		バーガーパン（スライス入）		バーガーパン（小麦、乳）		
			フィレオチキン	フィレオチキン（小麦）	大豆油		
			カラフルサラダ	ロースハム(卵，乳)	こめ油,砂糖,ごま	ブロッコリー,カリフラワー,コーン,赤ピーマン,人参	酢,しょうゆ,塩
			南瓜のシチュー	鶏肉,白花豆,いんげん豆,豆乳	じゃがいも,小麦粉（小麦）,乳不使用マーガリン,こめ油	かぼちゃ,玉ねぎ,人参,ウージパウダー	チキンブイヨン,塩,こしょう,米粉のホワイトルウ
			スライスチーズ	チーズ（乳）			
24	木		スパゲティー（麺）		スパゲティ（小麦）		
			ボロネーゼ	牛肉,豚肉,豚レバー	こめ油,砂糖	玉ねぎ,人参,セロリ,ピーマン,しめじ,にんにく,トマト,ウージパウダー	ウスターソース,デミグラスソース（小麦）,ケチャップ,塩,こしょう,ポークブイヨン
			星形ポテト		じゃがいも,大豆油		
			ほうれん草サラダ	ハム（乳）	砂糖,オリーブ油	ほうれんそう,キャベツ,人参,コーン,レモン	しょうゆ,酢
			クリスマスケーキ(豆乳チョコ)		米粉と豆乳のチョコレートケーキ		