



2025年 12月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立朝日西小学校

日 曜	献立名	赤：主に体をつくるもとになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
		1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	ゆしるい 油脂類・種実類		
1 月	ごはん					こめ		587	27.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ビビンバのぐ（にく）	ぶたにく		にんじん	しょうが・にんにく・たけのこ	さとう	あぶら		
	ビビンバのぐ（やさい）			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		
	ワンタンスープ	とりにく・なまあげ		チンゲンサイ	はくさい・とうもろこし	ワンタン			
2 火	わかめごはん（むぎごはん）		わかめ			こめ・おおむぎ		576	24.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	わかさぎのからあげ	わかさぎ				でんぶん	あぶら		
	はなやさいのごまあえ			ブロッコリー	カリフラワー	さとう	ごま		
	ふゆのこんさいぶたじる	ぶたにく・とうふ みそ		にんじん	だいこん・かぶ・れんこん	さといも			
3 水	ソフトめん					ソフトめん		711	25.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ミートソース	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ グリーンピース・マッシュルーム	さとう・ハヤシルウ	あぶら		
	ごぼうとおしむぎのサラダ	ツナ		みすな	ごぼう・キャベツ	おしむぎ	ノンエッグ マヨネーズ		
	ココアパウダー					ココアパウダー			
4 木	ごはん					こめ		649	21.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やさいたっぷりやきにく	ぎゅうにく		にら・あかピーマン	しょうが・にんにく・キャベツ たまねぎ	さとう	ごまあぶら あぶら		
	ポテトフライ					じゃがいも	あぶら		
	わかめスープ	とうふ・ベーコン	わかめ	にんじん	はくさい・ほししいたけ				
5 金	ごはん					こめ		576	23.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご				さとう・でんぶん	あぶら		
	こんぶあえ		こんぶ	こまつな	もやし				
	かんとうに	とりにく・なまあげ はんぺん		にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・さとう			
8 月	ごはん					こめ		604	20.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		パセリ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
	あかじそあえ			あかじそ	キャベツ・きゅうり				
	さわにわん	ぶたにく		こまつな	ごぼう・たけのこ・だいこん				
9 火	ごはん					こめ		612	21.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	つくね・2こ	とりにく・とりレバー			たまねぎ	でんぶん・こめこパンこ さとう	あぶら		
	おひたし			ほうれんそう	はくさい	さとう			
	にくじゃが	ぶたにく・ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しらたき	じゃがいも・さとう	あぶら		
10 水	ごはん					こめ		580	27.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ほっけのしおやき	ほっけ					あぶら		
	ひじきのごまいため	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	ごま・さとう	あぶら		
	ごしる	とうふ・だいず とうにゅう・みそ	わかめ		だいこん・えのきたけ こんにゃく	さといも			
11 木	ごはん					こめ		632	26.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あげぎょうざ・2こ	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・にんにく	こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
	ちゅうかあえ			チンゲンサイ	もやし・かんてん	さとう	ごまあぶら		
	はっぼうさい	ぶたにく・いか えび・うすらたまご		にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ	さとう・でんぶん	あぶら		

毎月19日は「食育の日」です。食について家族でも話し合ってみましょう！



2025年 12月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立朝日西小学校

日	曜	献立名	赤：主に体をつくるものになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載		
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類・種実類			
12	金	ごはん					こめ		だしを あじわうひ	669	26.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さばのたつたあげ	さば			しょうが・にんにく	でんぶん	あぶら			
		こまつなのびたし	あぶらあげ	こんぶ	こまつな		さとう・でんぶん				
		もちいりすましじる	とりにく・かまぼこ		にんじん・みつば	はくさい・だいこん	もち				
15	月	ごはん					こめ		ただしい はしづかいの ひ	602	24.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		おろしハンバーグ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・だいこん	さとう・でんぶん	あぶら			
		こがねあえ			ほうれんそう	とうもろこし・もやし	さとう				
		よしのじる	とりにく・なまあげ		にんじん	しめじ・ねぎ	さといも・でんぶん				
16	火	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		709	27.6	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		しろみざかなフライ	たら				こむぎこ・パンこ	あぶら			
		コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり		ドレッシング			
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら			
17	水	むぎごはん					こめ・おおむぎ		666	23.9	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		マーボードウフ	ぶたにく・ぶたレバー とうふ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら			
		パンサンスー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら			
		セレクトデザート									
		A:りんごタルト	とうにゅう			りんご	こめこ・さとう・みずあめ	あぶら			
18	木	ごはん					こめ		648	21.4	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		シーフードカレー	かつお・いか		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・たまねぎ グリーンピース	カレールウ・じゃがいも	あぶら			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ナタデココ・パインアップル もも	さとう				
19	金	ごはん					こめ		いちのみやを だべるがっこう きゅうしよくのひ	624	24.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		うきうきカツどんのぐ(ひとくちカツ)	ぶたにく				パンこ	あぶら			
		うきうきカツどんのぐ(たまごとじ)	たまご・かまぼこ		にんじん・みつば	きりぼしだいこん たまねぎ	さとう・でんぶん				
		いちのみやのみそじる	みそ・とうふ			なす・だいこん・はくさい・ねぎ	さといも				
22	月	ごはん					こめ		とうじ こんだて	630	22.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		かぼちゃとれんこんのそぼろあん	とりにく		かぼちゃ さやいんげん	れんこん	さとう・でんぶん	あぶら			
		おかかあえ	かつおけずりぶし		ほうれんそう	もやし	さとう				
		とうじじる	ぶたにく・なまあげ		にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ	うどん				
		みかん				みかん					

◇12月19日(金) 一宮を食べる学校給食の日◇
この日は一宮市産の食材をたくさん使った給食を実施します。一宮市産の食材は、太字になっています。

- ◆お知らせ◆
- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - ② 2日、4日、9日、10日、12日、15日、17日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。
 - ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
 - ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

