



## 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) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 骨と食べる小魚	3群(カロテン) いろ色のこい野菜	4群(ビタミン・食物繊維) その他の野菜・きのこ・果物	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂類・種実類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1月	月曜	ごはん				こめ			587	27.5
	火曜	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	水曜	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		
	木曜	ビビンバのぐ(やさい)			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		
2月	月曜	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		576	24.6
	火曜	わかめごはん(むぎごはん)		わかめ			こめ・おおむぎ			
	水曜	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	木曜	わかさぎのからあげ	わかさぎ				でんぶん	あぶら		
	金曜	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		
3月	月曜	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		711	25.8
	火曜	ソフトめん					ソフトめん			
	水曜	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	木曜	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 グリンピース・マッシュルーム	さとう・ハヤシルウ	あぶら		
	金曜	ごぼうとおしむぎのサラダ	ツナ		みずな	ごぼう・キャベツ	おしむぎ	ノンエッグ マヨネーズ		
4月	月曜	ココアパウダー					ココアパウダー		649	21.0
	火曜	ごはん					こめ			
	水曜	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	木曜	やさいたっぷりやきにく	ぎゅうにく		にら・あかビーマン	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		
	金曜	ポテトフライ					じゃがいも	あぶら		
5月	月曜	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			576	23.2
	火曜	ごはん					こめ			
	水曜	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	木曜	あつやきたまご	たまご				さとう・でんぶん	あぶら		
	金曜	こんぶあえ		こんぶ	こまつな	もやし				
6月	月曜	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		604	20.8
	火曜	ごはん					こめ			
	水曜	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	木曜	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		
	金曜	あかじそあえ			あかじそ	キャベツ・きゅうり				
7月	月曜	さわにわん	ぶたにく		こまつな	ごぼう・たけのこ・だいこん			612	21.9
	火曜	ごはん					こめ			
	水曜	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	木曜	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		
	金曜	おひたし			ほうれんそう	はくさい	さとう			
8月	月曜	にくじやが	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	580	27.5
	火曜	ごはん					こめ			
	水曜	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	木曜	ほっけのしおやき	ほっけ					あぶら		
	金曜	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		
9月	月曜	ごしる	とうふ・だいす 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		632	26.5
	火曜	ごはん					こめ			
	水曜	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	木曜	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		
	金曜	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		
10月	月曜	はっぽうさい	ぶたにく・いか えび・うずらたまご		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	632	26.5
	火曜	ごはん					こめ			
	水曜	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	木曜	ほっけのしおやき	ほっけ					あぶら		
11月	月曜	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	632	26.5
	火曜	ごしる	とうふ・だいす 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			
	水曜	ごはん					こめ			
	木曜	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

# 2025年 12月分 小学校給食献立予定表

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！



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 こんだてめい	赤：主に体をつくるものとなる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもととなる		中学年量を掲載	
		1群 (たんぱく質) さかな・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚	3群 (カロテン) いろ 色のこい野菜	4群 (ビタミン・食物繊維) やさい その他の野菜・きのこ・果物	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油・脂類・種実類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
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		
	こまつなのにびたし	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 プロッコリー	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						
	マーべードウフ	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		
	B:チョコプリン					さとう・ココアパウダー こめこ	力カオマス		
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		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	きりほじだいこん たまねぎ	さとう・でんぶん			
	いちのみやのみそしる	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		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	かつおけすりぶし		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。
- ②2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。

