

2025年12月分 学校給食献立予定表



きれいに手を洗おう

日	曜日	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		小学校	中学校	
			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)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	
1	月	ごはん					【こめ】		609	764	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン・あかパプリカ	たけのこ・きパプリカ・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら			
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう	ごまあぶら			22.9
		はるさめスープ	とりにく		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・とうもろこし	はるさめ				
2	火	ごはん					【こめ】		608	756	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		さばの照り焼き	さば				さとう・でんぷん	あぶら			
		◎きゅうりのささみ	ささみフレーク			きゅうり	さとう				28.5
		根菜汁			にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん・えのきたけ	さといも				
3	水	ごはん					【こめ】		619	806	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら			
		☆れんこんサンドフライ	とりにく			【れんこん】・たまねぎ しいたけ	パンこ・でんぷん	あぶら			23.3
		◎じゃこキャベツ		ちりめんじゃこ	【キャベツ】・だいこん	さとう	ごま ごまあぶら				
4	木	ごはん					【こめ】		608	766	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		絹厚揚げの肉みそがけ	だいす・とりにく・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら			
		◎こまつなのおひたし			こまつな	もやし	さとう				
		みぞれ汁	ぶたにく		にんじん	えのきたけ・しめじ・こんにゃく ねぎ・だいこん・しょうが		あぶら	25.6	29.2	
		(中) ココアパウダー				さとう					
5	金	ごはん					【こめ】		689	858	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		☆ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ・ごまぎこ	あぶら			
		ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら			28.3
		茶わん蒸しスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら			
8	月	中華めん					【ちゅうかめん】		657	792	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		五目あんかけラーメン(汁)	ぶたにく・なると		にんじん	はくさい・たけのこ・もやし ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら			
		ポークシューマイ(小2・中3)	ぶたにく			たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	でんぷん・さとう	あぶら			30.1
		◎チンゲンサイの中華和え	ささみフレーク		チンゲンサイ・にんじん	ごまぎこ・みずあめ	ごまあぶら ドレッシング				
9	火	ごはん					【こめ】		645	803	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		☆とり肉のはちみつしょうがらめ	とりにく			しょうが・レモン	でんぷん・こめこ	あぶら			
		◎いんげんのおかか和え	かつおぶし		さやいんげん		さとう・【はちみつ】	あぶら			
		いちご野菜の豆乳なべ	ぶたにく・やき豆腐・だいす しろみそ・とうにゅう		にんじん	しらたき・【はくさい】 【だいこん】・えのきたけ (ねぎ)		あぶら	27.6	32.8	
10	水	ごはん					【こめ】		689	896	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		◆元気もりもり愛知の野菜カレー	【ぶたにく】・とうにゅう		にんじん・【トマト】	たまねぎ・【なす】 とうもろこし・【セロリ】	さつまいも・カレーパウダー	あぶら			
		☆いかナゲット(小2・中3)	いか・たちうお・だいすこ				さとう・パンこ	あぶら			21.4
		◎ごぼうサラダ	ささみフレーク		ごぼう・きゅうり	ごまぎこ・でんぷん	ドレッシング				
11	木	ごはん					【こめ】		621	767	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		☆わかさぎとれんこんの南蛮漬	わかさぎ		ピーマン・あかパプリカ	【れんこん】・たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら			
		◎赤しそ和え			【しそ】	はくさい					
		かぶのみそ汁	とりにく・【とうふ】 あぶらあげ・ミックスみそ		にんじん	かぶ・えのきたけ・ねぎ		あぶら	24.8	29.0	
		*みかん				みかん					
12	金	スライスパン					スライスパン		653	790	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら			
		キャベツとウインナーのソテー	ウインナー			【キャベツ】		あぶら			
		冬野菜のシチュー	とりにく・とうにゅう		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・だいこん・はくさい	ホワイトルウ	あぶら	26.6	31.9	
		いちごジャム				いちご	さとう・みずあめ				

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 学校給食献立予定表



きれいに手を洗おう

日	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		小学校	中学校		
		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)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)		
15月	ごはん					【こめ】		608	754		
	牛乳		【ぎゅうにゅう】								
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら				
	◎はくさいのツナ和え	まぐろフレーク		にんじん	はくさい	さとう				26.5	30.9
16火	沢煮わん	ぶたにく		にんじん・はねぎ	こんにやく・【だいこん】 ごぼう		あぶら				
	ソフトめん					ソフトめん		732	844		
	牛乳		【ぎゅうにゅう】								
	ソフトめんミートソース (汁)	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく	ハヤシルウ・さとう	あぶら				
◎ほうれんそうのサラダ	とりにく・ぶたにく			とうもろこし	でんぷん・さとう	ラード あぶら	30.8			34.9	
17水	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぷん・さとう	ラード あぶら	657	883		
	◎切干しだいこんのナムル			ほうれんそう・にんじん	とうもろこし	さとう	ごまあぶら				
	マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・あかみそ		にんじん	だけのこ・ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら				
	☆にらまんじゅう (小1・中2)	ぶたにく・だいずこ		にら	キャベツ・ねぎ・にんにく しょうが・こんにやくこ 【きりほしだいこん】・きゅうり とうもろこし	ごまごこ・さとう でんぷん	ラード あぶら			27.7	34.9
18木	◎骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな・にんじん		さとう		620	801		
	麦ごはん					【こめ】・おむぎ					
	牛乳		【ぎゅうにゅう】								
	関東煮	とりにく・ほんべん 【うすらたまご】	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにやく	さといも・さとう	あぶら				
19金	白ごまつくね (小2・中3)	とりにく			たまねぎ	パンこ・でんぷん さとう	ごま・あぶら ラード	24.3	29.7		
	◎骨太和え					さとう					
	クロスロールパン					クロスロールパン				817	933
	牛乳		【ぎゅうにゅう】								
☆スパイスフライドチキン	とりにく			にんにく	でんぷん・こめこ	あぶら					
◎花野菜サラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー	カリフラワー	さとう	オリーブあぶら					
22月	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし エリンギ	じゃがいも	あぶら	29.0	33.0		
	*クリスマスデザート	たまご	にゅうせいひん		こんにやくこ	さとう・ごまごこ チョコレート・みずあめ でんぷん	あぶら				
	ごはん					【こめ】				638	791
	牛乳		【ぎゅうにゅう】								
☆たらとじゃがいものゆずだれがらめ	たら			ゆず	でんぷん・じゃがいも さとう	あぶら					
◎シャキシャキ和え	ささみフレーク		みずな	【れんこん】・とうもろこし		ごま ドレッシング					
冬至のみそ汁	ぶたにく・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ	かんてん	かぼちゃ・にんじん	だいこん・ねぎ・えのきたけ		あぶら	25.6	30.1			
＊りんご				りんご							

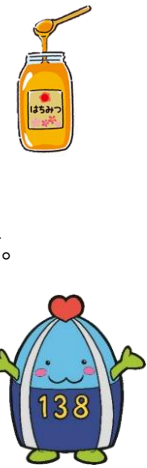
- * 印のみかんの皮、クリスマスデザートの空容器・スプーン、りんごの空袋は業者が回収します。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- 料理名の前に(中)と記載されているものは中学校のみ実施します。
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- ◆は丹陽南小学校の児童が考えた献立です。
- 2日、4日、9日、11日、15日、22日は、アレルギー(えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳)を含まない献立です。
- すべての食材には、そば・落花生を使用していません。

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。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

いちのみや た がっこうきゅうしよく ひ 一宮を食べる学校給食の日 9日(火)

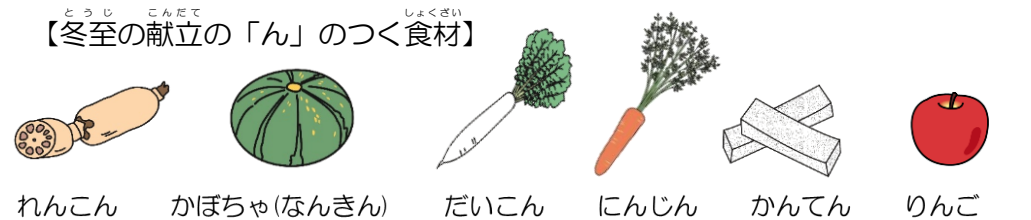
とうじ こんだて 冬至の献立 22日(月)

とり肉のはちみつじょうゆがらめ
【はちみつ】
クロガネモチの花から採れる「福来蜜」というはちみつを使用しています。
一宮野菜の豆乳なべ
【はくさい、だいこん、ねぎ】
一宮市産の冬野菜をたくさん使用しています。



冬至は、一年の中で最も昼の時間が短く、夜が長い日です。冬至の日に「病気になるらず、元気に過ごせますように」と願いを込めて、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。また、「ん」のついた食材を食べると「運」を呼び込めるといわれています。

今年の冬至は
12月22日です。



しもといちのみやし しょうさい あじ た
地元一宮市の食材を味わって食べてね。