



令和7年12月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞
冬野菜を食べよう

東海市立学校給食センター

中学校

日 曜		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		739	
	ハンバーグの玉ねぎソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	さとう でんぶん じゃがいも			
	小松菜のごま和え			小松菜	白菜 もやし	さとう	ごま	27.7	
2 火	大根のみそ汁	ぶた肉 油あげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ				
	ご飯 牛乳		牛乳			米		811	
	あじフライのレモンしょうゆかけ	あじ			レモン	さとう パン粉 でんぶん 小麦粉	菜種油		
3 水	切干し大根の中華和え	ツナ		にんじん 小松菜	切干し大根 もやし	さとう	ごま油	27.5	
	ぎょうざと野菜のスープ	とり肉 ぶた肉		にんじん ねぎ	白菜 キャベツ きくらげ ねぎ しょうが 玉ねぎ	小麦粉			
	レーズンロールパン 牛乳		牛乳			レーズンロールパン		843	
4 木	チキンナゲット 3個	とり肉			にんにく	でんぶん パン粉 小麦粉	ラード 菜種油		
	冬野菜のポトフ	ウインナー		にんじん	大根 かぶ 玉ねぎ キャベツ			33.3	
	ナタデココのヨーグルト和え		ヨーグルト		ナタデココ バイナッブル もも				
5 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		789	
	ごぼう入り豚丼の具★	ぶた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう しらたき しょうが ねぎ	さとう			
	ほうれん草まんじゅう 2個	ぶた肉 とり肉		ほうれん草	キャベツ しょうが	小麦粉 でんぶん	ごま油	29.7	
6 土	ハムとキャベツのサラダ	ハム けずり節粉			キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油		
	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		777	
	野菜のピリ辛ひき肉煮	ぶた肉 生あげ うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根	さとう でんぶん			
7 日	ひじきと春雨のごま酢和え	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	春雨 さとう	ごま ごま油	27.2	
	りんご				りんご				
	ご飯 牛乳		牛乳			米		770	
8 月	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				米粉 さとう			
	切干し大根と豚肉の煮物	ちくわ ぶた肉 油あげ		にんじん	玉ねぎ 切干し大根 えだ豆	さとう	菜種油	32.7	
	豆腐のすまし汁	とり肉 かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ				
9 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		774	
	レバー入り白ごまつくね 3個	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	パン粉 でんぶん	ごま 大豆油		
	野菜とツナの和え物	ツナ		小松菜 にんじん	もやし	さとう	ラード 菜種油	30.6	
10 水	呉汁	大豆 とうふ とり肉		にんじん ねぎ	大根 白菜 ごぼう				
	みそ 豆乳				ぶなしめじ ねぎ				
	ご飯 牛乳		牛乳			米		798	
11 木	トマトボークチャップ	ぶた肉		ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	さとう でんぶん	オリーブ油		
	コーンたまごスープ	ベーコン たまご		にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン	でんぶん		30.3	
	みかん				みかん				
12 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		814	
	肉みそかけ	ぶた肉 油あげ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが ねぎ	さとう でんぶん			
	白身魚フリッター 2個	すけとうだら	おきあみ あおさ		小麦粉 でんぶん さとう	大豆油		36.5	
13 土	ブロッコリーのおかか和え	けずり節		ブロッコリー	もやし コーン	さとう			
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		771	
	カレーライス	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 米粉 でんぶん	食用油		
14 日	れんこんとささみのサラダ	とり肉			れんこん ごぼう キャベツ		イタリアン	26.4	
	イタリアンドレッシング(クラス用)						ドレッシング		
	キャンディーチーズ 2個		チーズ						
15 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		755	
	さばの塩焼き	さば				さとう			
	野菜とひじきの和え物	ひじき		小松菜 にんじん	もやし			28.3	
16 火	沢煮鮎	ぶた肉		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ				
	ご飯 牛乳		牛乳			米		722	
	厚焼き卵	たまご				さとう でんぶん			
17 水	キャベツとたくあんの和え物				キャベツ きゅうり 大根づけ	さとう		27.5	
	すき焼き風煮	ぶた肉 焼きどうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	しらたき 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	さとう			
	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		A:899	
18 木	フライドチキン	とり肉			にんにく	でんぶん	菜種油	B:941	
	コールスローサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	菜種油	C:893	
	コンボータージュ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーン	米粉 でんぶん	食用油		
19 金	《セレクトデザート》								
	A:いちごクレープ	たまご	乳製品		いちご	さとう 小麦粉 でんぶん	食用油 植物油	A:32.8	
	B:豆乳プリンタルト	豆乳				さとう 米粉 でんぶん	食用油 植物油	B:32.4	
20 土	C:ぶどうゼリー				ぶどう	さとう		C:31.9	
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		811	
	卵無しビビンバの具★	ぶた肉 大豆 みそ		小松菜 にんじん	もやし にんにく	さとう	ごま油 ごま		
21 日	しゅうまい 3個	ぶた肉 とり肉 すけとうだら			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉	ごま油	35.3	
	ピリ辛スープ	とり肉 生あげ		にんじん チンゲンサイ ねぎ	白菜 切干し大根 白菜キムチ ねぎ				
	ご飯 牛乳		牛乳			米		752	
22 月	わかさぎ唐揚げのたれかけ 6尾くらい	もぐもぐ	わかさぎ			さとう でんぶん 米粉	菜種油		
	キャベツのゆかり和え			にんじん 赤しそ	キャベツ きゅうり	さとう		27.6	
	大根のそぼろ煮	ぶた肉 生あげ はんぺん		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく しいたけ	さとう			
23 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		820	
	かぼちゃコロッケ	とり肉		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 さとう	菜種油 大豆油		
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり えだ豆		ゆずドレッシング		
24 水	ゆずドレッシング(クラス用)							28.7	
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう 白菜 ねぎ				
								830	
※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。								34.2	

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

給食回数 16回

基準値

★のついたおかずは、ごはんのにせてたべましょう。

今月の愛知県産の食べ物

かぶ キャベツ きゅうり ねぎ こまつな
チンゲンサイ にんじん だいこん はくさい
うずらたまご ブロッコリー れんこん みかん
きりぼしだいこん

～12月17日はセレクトデザートです。お楽しみに～



A いちごクレープ



B 豆乳プリンタルト



C ぶどうゼリー



10日(水) トマトの日
・トマトボークチャップ

(c) 2011 東海博風高校



19日(金)
東海市
もぐもぐ食育デー



食事は**バランス**が大切です

食品は、含まれている栄養素や体内での働きがそれぞれ違います。いろいろな食品を組み合わせで食べるようにしましょう。1回の食事に「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえることは、栄養バランスを整える基本となります。副菜は、2～3品にし、牛乳や果物をプラスするとなお良いでしょう。

主菜＝主に体を作るもとになるもの

魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質の多いもの

牛乳＝主に体を作るもとになるもの

たんぱく質や無機質が多いもの

果物＝主に体の調子を整えるもとになるもの

ビタミン、糖分が多いもの

主食＝主にエネルギーのもとになるもの

ごはん、パン、めん類など炭水化物の多いもの

副菜・汁物＝主に体の調子を整えるもとになるもの

野菜、きのこ、いも、海藻などビタミンや無機質の多いもの



献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。作りたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。

東海市ホームページにて毎月献立表を掲載しています。ご活用ください。



すき焼き風煮

(4人分材料)

豚肉	100g
焼き豆腐	100g
かまぼこ	25g
にんじん	40g
しらたき	60g
玉ねぎ	60g
白菜	160g
ねぎ	40g
えのきたけ	30g
A 酒	小さじ1
A しょうゆ	大さじ1と1/2
A みりん	小さじ1
A さとう	大さじ1
A 和風だしの素	小さじ1
水	適量

【12月16日給食献立】

(作り方)

- ① 豚肉は1.5cm幅、焼き豆腐は半分にして1cm幅、かまぼこににんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、白菜は1.5cm幅、ねぎは1cm、えのきは2cm幅に切る。しらたきは、茹でて食べやすい長さに切っておく。Aは合わせておく。
- ② 鍋に分量外の油を入れ、豚肉、半分の玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、にんじん、残りの玉ねぎを炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、しらたき、かまぼこ、焼き豆腐、半量のA、様子を見ながら水を加える。
- ⑤ 白菜、えのき、ねぎ、残りのAを加える。
- ⑥ 野菜がしんなりして、味を調えたら完成。

お肉も野菜もたっぷりで満足感のあるおかずです。

