



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

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	ごはん 牛乳 ハンバーグのたまねぎソースかけ こまつなのごまあえ だいこんのみそしる	とり肉 ぶた肉	牛乳		玉ねぎ 白菜 もやし 大根 えのきたけ ねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも さとう		591 23.4	
	ごはん 牛乳 あじフライのレモンしょうゆかけ きりぼしだいこんのちゅうかあえ ぎょうざとやさいのスープ	あじ ツナ とり肉 ぶた肉	牛乳		レモン 切干し大根 もやし 白菜 キャベツ きくらげ ねぎ しょうが 玉ねぎ	米 さとう パン粉 でんぶん 小麦粉 小麦粉	菜種油 ごま油	649 23.1	
	レーズンロールパン 牛乳 チキンナゲット 2こ ふゆやさいのポトフ ナタデココのヨーグルトあえ		牛乳			レーズンロールパン でんぶん パン粉 小麦粉	ラード 菜種油	666 26.9	
3 水	むぎごはん 牛乳 ごぼういりぶたどんのぐ★ ほうれんそうまんじゅう ハムとキャベツのサラダ	ぶた肉 かまぼこ ぶた肉 とり肉 ハム けずり節粉	牛乳		玉ねぎ ごぼう しらたき しょうが ねぎ キャベツ しょうが キャベツ コーン きゅうり	米 麦 さとう 小麦粉 でんぶん さとう		602 24.2	
	わかめごはん 牛乳 やさいのピリからひきにくに ひじきとはるさめのごまずあえ りんご	ぶた肉 生あげ うずらたまご ツナ	牛乳 わかめ ひじき		にんじん チンゲンサイ にんじん 小松菜 コーン りんご	米 さとう でんぶん 春雨 さとう		618 22.9	
	ごはん 牛乳 さんまのぎんがみやき きりぼしだいこんとぶたにくのもの とうふのすましじる	さんま みそ ちくわ ぶた肉 油あげ とり肉 かまぼこ とうふ	牛乳		玉ねぎ 切干し大根 えだ豆 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 米粉 さとう さとう	菜種油	639 29.6	
8 月	ごはん 牛乳 レバーいりしろごまつくね 2こ やさいとツナのあえもの ごじる	とり肉 とりレバー ツナ 大豆 とうふ とり肉 みそ 豆乳	牛乳		玉ねぎ もやし 大根 白菜 ごぼう ぶなしめじ ねぎ	米 パン粉 でんぶん さとう	ごま 大豆油 ラード 菜種油	607 25.1	
	ごはん 牛乳 トマトボーケチャップ コーンたまごスープ みかん	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳		ピーマン トマト にんじん 小松菜 みかん	米 さとう でんぶん でんぶん	オリーブ油	639 25.5	
	ソフトめん 牛乳 にくみそかけ しろみぎかなフリッター ブロッコリーのおかかあえ むぎごはん 牛乳	ぶた肉 油あげ みそ すけとうだら けずり節	牛乳 おきあみ あおさ		にんじん ねぎ ブロッコリー もやし コーン	ソフトめん さとう でんぶん 小麦粉 でんぶん さとう さとう		628 28.5	
11 木	カレーライス れんこんとささみのサラダ イタリアンドレッシング(クラスよう) キャンディーチーズ	ぶた肉 とり肉	牛乳		玉ねぎ グリンピース れんこん ごぼう キャベツ	米 麦 じゃがいも 米粉 でんぶん	食用油 イタリアン ドレッシング	611 21.6	
	ごはん 牛乳 さばのしおやき やさいとひじきのあえもの さわにわん	さば ぶた肉	牛乳 ひじき		小松菜 にんじん にんじん ねぎ ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	米 さとう でんぶん さとう		598 23.6	
	ごはん 牛乳 あつやきたまご キャベツとたくあんのあえもの すきやきふう	たまご ぶた肉 焼きどうふ かまぼこ	牛乳		キャベツ きゅうり 大根づけ しらたき 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	米 さとう でんぶん さとう		576 23.2	
16 火	クロスロールパン 牛乳 フライドチキン コールスローサラダ コンボータージュ 《セレクトデザート》 A:いちごクレープ B:とうにゅうプリンタルト C:ぶどうゼリー	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 牛乳 生クリーム		にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	クロスロールパン でんぶん さとう 米粉 でんぶん	菜種油 菜種油 食用油	A:726 B:768 C:720	
	むぎごはん 牛乳 たまごなしびんぱのぐ★ しゅうまい 2こ ピリからスープ	ぶた肉 大豆 みそ ぶた肉 とり肉 すけとうだら とり肉 生あげ	牛乳		小松菜 にんじん 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	米 麦 さとう でんぶん パン粉 小麦粉	ごま油 ごま ごま油	629 28.4	
	ごはん 牛乳 わかさぎからあげのたれかけ 4びくらい キャベツのゆかりあえ だいこんのそぼろに	もぐもぐ ぶた肉 生あげ はんぺん	牛乳 わかさぎ		にんじん 赤しそ にんじん さやいんげん	米 さとう でんぶん 米粉 さとう	菜種油	594 22.7	
19 金	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ツナサラダ ゆずドレッシング(クラスよう) ぶたじる	とり肉 ツナ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳		かぼちゃ にんじん ねぎ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	米 パン粉 小麦粉 さとう	菜種油 大豆油 ゆずドレッシング	660 24.5	
	給食回数 16回 基準値							650 26.8	

※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。

※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。

★のついたおかずは、ごはんにのせてたべましょう。

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
・トマトボーケチャップ

(c) 2011 東海博風高校



19日(金)
東海市
もぐもぐ食育デー

給食だより

令和7年 12月号
東海市立学校給食センター



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。

