



## 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 たんぱく質	
			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	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	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		
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	牛乳 とり肉 ぶた肉 ぶた肉 油あげ とうふ みそ	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 ジャガイモ さとう ごま		591 23.4	
2	火	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あえ ぎょうざとやさいのスープ	牛乳 あじ ツナ とり肉 ぶた肉	牛乳 レモン にんじん 小松菜 にんじん ねぎ	牛乳 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 バン粉 でんぶん 小麦粉 さとう ごま油		649 23.1	
3	水	レーズンロールパン 牛乳 チキンナゲット 2c ふゆやさいのボトフ ナタデココのヨーグルトあえ	牛乳 とり肉 ワインナー ヨーグルト	牛乳 にんにく にんじん	牛乳 大根 かぶ 玉ねぎ キャベツ ナタデココ バイナップル もも		レーズンロールパン でんぶん バン粉 小麦粉 ラード 菜種油		666 26.9	
4	木	むぎごはん 牛乳 ごぼういりぶたどんのぐ★ ほうれんそまんじゅう ハムとキャベツのサラダ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ぶた肉 とり肉 ハム けずり節粉	牛乳 にんじん ねぎ ほうれん草 キヤベツ しょうが	牛乳 玉ねぎ ごぼう しらたき しょうが ねぎ 大根 かぶ 玉ねぎ キャベツ キヤベツ コーン きゅうり		米 麦 さとう 小麦粉 でんぶん ごま油 さとう 菜種油		602 24.2	
5	金	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	牛乳 わかめ ぶた肉 生あげ うずらたまご ツナ ひじき	牛乳 わかめ にんじん チンゲンサイ にんじん 小松菜	牛乳 わかめ にんじん ねぎ コーン		米 さとう でんぶん 春雨 さとう りんご		618 22.9	
8	月	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にのもの とうふのすまじる	牛乳 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 にんじん	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 菜種油		639 29.6	
9	火	ごはん 牛乳 レバーいりしろごまつくね 2c やさいとツナのあえもの	牛乳 とり肉 とりレバー ツナ	牛乳 小松菜 にんじん	牛乳 玉ねぎ		米 パン粉 でんぶん ごま 大豆油 さとう ラード 菜種油		607	
10	水	ごはん 牛乳 トマトポークチャップ コーンたまごスープ みかん	牛乳 ぶた肉 ペーパー たまご	牛乳 ビーマントマト にんじん 小松菜	牛乳 玉ねぎ エリンギ にんにく 玉ねぎ コーン		米 さとう でんぶん オリーブ油 でんぶん		639 25.5	
11	木	ソフトめん 牛乳 にくみそかけ しじみざかなフリッター キヤンディーチーズ	牛乳 ぶた肉 おきあみ あおさ	牛乳 にんじん ねぎ	牛乳 玉ねぎ グリーンピース		ソフトめん さとう でんぶん 小麦粉 でんぶん さとう 大豆油 さとう		628 28.5	
12	金	むぎごはん 牛乳 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)	牛乳 ぶた肉 とり肉	牛乳 にんじん	牛乳 玉ねぎ たけのこ しょうが ねぎ		米 じゃがいも 米粉 でんぶん 食用油 れんこん ごぼう キャベツ イタリアン ドレッシング		611 21.6	
15	月	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	牛乳 さば ひじき ぶた肉	牛乳 にんじん ねぎ	牛乳 玉ねぎ グリーンピース		米 さとう 小麦粉 でんぶん さとう 大豆油 さとう		598 23.6	
16	火	ごはん 牛乳 あつやきたまご キヤベツとたくあんのあえもの すきやきふうに	牛乳 たまご ぶた肉 焼きとうふ かまぼこ	牛乳 にんじん ねぎ	牛乳 玉ねぎ キュウリ 大根づけ		米 さとう でんぶん キヤベツ キュウリ 大根づけ さとう		576 23.2	
17	水	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 コーンポタージュ 『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	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン 牛乳 生クリーム 牛製品	牛乳 にんじん にんじん にんじん いちご	牛乳 にんにく キャベツ キュウリ 玉ねぎ コーン		クロスロールパン でんぶん 菜種油 菜種油 米粉 でんぶん 食用油 さとう 小麦粉 でんぶん 食用油 植物油 さとう 米粉 でんぶん 食用油 植物油 さとう	A: 726 B: 768 C: 720 A: 26.9 B: 26.5 C: 26.0		
18	木	むぎごはん 牛乳 たまごなしビンバのぐ★ しゅうまい 2c ピリからスープ	牛乳 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 にんじん チンゲンサイ ねぎ	牛乳 もやし にんにく 玉ねぎ		米 麦 さとう でんぶん パン粉 小麦粉 ごま油 ごま さとう 玉ねぎ 大根 キムチ ねぎ		629 28.4	
19	金	ごはん 牛乳 わかさき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	牛乳 わかさき にんじん 赤しそ にんじん さやいんげん	牛乳 にんじん ねぎ	牛乳 キャベツ キュウリ		米 さとう でんぶん 米粉 菜種油 さとう 大根 こんにゃく しいたけ		594 22.7	
22	月	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	牛乳 かぼちゃ ツナ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 かぼちゃ 玉ねぎ キヤベツ キュウリ えだ豆 にんじん ねぎ	牛乳 玉ねぎ キヤベツ キュウリ えだ豆 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 さとう		660 24.5	

※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 キュウリ 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

給食回数 16回 基準値

650  
26.810日(水) トマトの日  
・トマトポークチャップ

(c) 2011 東海桜丘高校

19日(金)  
東海市  
もぐもぐ食育デー

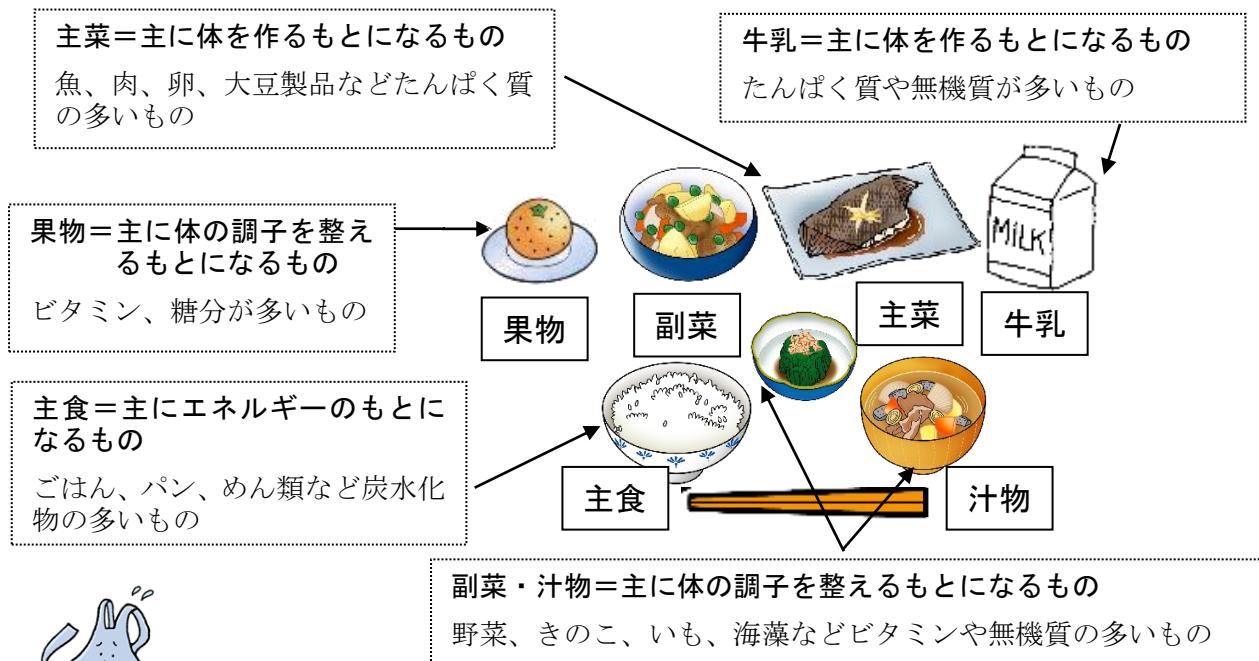
# 給食だより

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て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。



### 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	(作り方)
焼き豆腐	100g	① 豚肉は 1.5 cm幅、焼き豆腐は半分にして 1cm 幅、かまぼことにんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、白菜は 1.5 cm幅、ねぎは 1 cm、えのきは 2 cm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。
かまぼこ	25g	
にんじん	40g	
しらたき	60g	
玉ねぎ	60g	
白菜	160g	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。
ねぎ	40g	③ 肉に火が通ったら、にんじん、残りの玉ねぎを炒める。
えのきたけ	30g	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。
A 酒	小さじ1	⑤ 白菜、えのき、ねぎ、残りの A を加える。
A しょうゆ	大さじ1と 1/2	⑥ 野菜がしんなりして、味を調えたら完成。
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]

お肉も野菜もたっぷりで満足感のあるおかずです。

