

令和7年度

12月



# 献\*立\*表

\*12月の目標\* さむさに けない しょくじを しよう

この二次元コードから献立表や  
食材産地をみるができます。  
※毎月1日頃に更新されます。



天瀬学校給食共同調理場



東深小6年生  
考案献立

じばさん  
きゅうしょくのひ

いつま小6年生  
考案献立



じばさん  
きゅうしょくのひ

東深小6年生  
考案献立

うましお  
きゅうしょくのひ



冬至献立

クリスマス  
メニュー

日	こんだて名		主に体をつくるもの	主に体の調子をととのえるもの	主に熱やちからになるもの	エネルギー (八訂成分表)
1月	ごはん	かわりきんぴら ごまじる	牛乳 鶏肉 ちくわ ひじき 茎わかめ 大豆 厚揚げ みそ	たけのこ こんにやく にんじん れんこん ごぼう 白菜 白ねぎ	米 砂糖 油 さといも ごま	592
2火	ごはん	キャベツとあつあげのピリからに にわとりじる ヨーグルト	牛乳 厚揚げ 鶏肉 ヨーグルト	キャベツ にんじん 白ねぎ たまねぎ しょうが こんにやく もやし ごぼう しいたけ	米 砂糖 油	611
3水	ごはん	ごもくたまごやき すきやきふうじ	牛乳 ひじき 卵 豚肉 厚揚げ	ミルポア(にんじん・たまねぎ) えだまめ にんじん チンゲン菜 えのき 白ねぎ こんにやく たまねぎ	米 砂糖 油	622
4木	コッペパン	かぼちゃコロツケ ふゆやさいのポトフ レモンゼリー マーシャルビーンズ	牛乳 ウインナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ かぶ 大根	パン じゃがいも	578
5金	ゆかり ごはん	こうやどうふとぶりのあまからいため しおこうじスープ	牛乳 高野豆腐 ぶり ウインナー	たまねぎ パプリカ 白菜 にら しょうが にんにく 大根 にんじん 白ねぎ	米 ごま油 砂糖	628
8月	ごはん	あまからとりだいこん よせなべふうスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 肉だんご かまぼこ	しょうが 大根 白ねぎ しいたけ チンゲン菜	米 砂糖 春雨	601
9火	むぎごはん	こまつなとれんこんのソテー ふゆやさいカレー	牛乳 ベーコン 豚肉	こまつな もやし たまねぎ れんこん にんにく にんじん ブロッコリー カリフラワー コーン ミルポア(たまねぎ・にんじん)	米 油 じゃがいも	592
10水	ごはん	はるまき マーボー豆腐	牛乳 豆腐 みそ 豚ひき肉	たまねぎ しいたけ にんじん にら しょうが にんにく	米 油 ごま油	588
11木	まあるい パン	スパゲティミートソース やさいのクリームスープ	牛乳 豚ひき肉 豆乳 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース コーン ブロッコリー	パン スパゲティ 油 バター	626
12金	ごはん	くきわかめのいたために ぶんごじる きゅうしょくムース	牛乳 茎わかめ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	にんじん こんにやく えのき しいたけ こまつな 白菜 白ねぎ	米 ごま 砂糖 油 やせうま	625
15月	ごはん	ブロッコリーとツナのソテー たらとだいこんのものに みかんゼリー ふりかけ	牛乳 ツナ たら 厚揚げ	ブロッコリー コーン にんじん こんにやく 大根 しいたけ	米 油 じゃがいも 砂糖	582
16火	ごはん	あげしゅうまい はっほうさい のりつくだに	牛乳 豚肉 肉だんご のり佃煮	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ きくらげ ピーマン たけのこ チンゲン菜 もやし	米 油	583
17水	ごはん	きりぼしだいこんのチャプチェ キムチなべ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	切干大根 たまねぎ にんにく にんじん パプリカ キムチ ピーマン キャベツ えのき	米 ごま油 砂糖 ごま マロニー	570
18木	コッペパン	とりにくのバジルいため かぼちゃのシチュー	牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ	たまねぎ パプリカ キャベツ バジルソース にんじん かぼちゃ	パン 油 バター	580
19金	ごはん	ちくわキャベツソテー カレーうどん	牛乳 ちくわ 豚肉 かまぼこ	キャベツ コーン たまねぎ 白ねぎ にんじん	米 油 うどん	579
22月	ごはん	とうじきんぴら かぼちゃのそぼろに	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ	ごぼう こんにやく しょうが れんこん 大根 たまねぎ にんじん かぼちゃ しいたけ グリンピース	米 砂糖 ごま 油	576
23火	チキン ライス	クリスマスチキン コーンポタージュ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 チキン 豆乳	たまねぎ コーン パセリ グリンピース ミルポア(たまねぎ・にんじん)	米 油 バター	627
24水	🧤 終業式 🧑‍🎄					

都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。



☆ 牛乳は毎日あります！ ☆