



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】		608	756
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さばの照り焼き	さば				さとう・でんぶん	あぶら		
		◎きゅうりのささみ和え	ささみフレーク			きゅうり	さとう			
2	火	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		28.5	33.4
		ごはん					【こめ】			
		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		
3	水	☆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・でんぶん こむぎこ	あぶら	23.3	28.5
		◎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		
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
4	木	絹厚揚げの肉みそがけ	だいず・とりにく・あかみそ				でんぶん・さとう	あぶら	608	766
		◎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		
		(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・こむぎこ でんぶん・さとう	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		
6	土	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	でんぶん	あぶら	28.3	33.4
		中華めん					【ちゅうかめん】			
		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	でんぶん	あぶら		
7	日	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	でんぶん・さとう こむぎこ・みずあめ	あぶら	30.1	36.5
		◎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		さとう	ごまあぶら ドレッシング		
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
8	月	☆とり肉のはちみつしょうゆがらめ	とりにく			しょうが・レモン	でんぶん・こめこ さとう・【はちみつ】	あぶら	645	803
		◎いんげんのおかか和え	かつおぶし		さやいんげん		さとう			
		一宮野菜の豆乳なべ	ぶたにく・やきどうふ・だいず しろみそ・とうにゅう		にんじん	しらだき・【はくさい】 【だいこん】・えのきたけ 【ねぎ】		あぶら		
		ごはん					【こめ】			
9	火	牛乳		【ぎゅうにゅう】					689	896
		◆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・カレールウ	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 こむぎこ・でんぶん	あぶら ラード		
		◎ごぼうサラダ	ささみフレーク			ごぼう・きゅうり		ドレッシング		
10	水	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	でんぶん・さとう	あぶら		
		◎赤しそ和え			【しそ】	はくさい				
11	木	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				
		スライスパン					スライスパン			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
12	金	オムレツ	たまご				さとう	あぶら	653	790
		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		
		いちごジャム				いちご	さとう・みずあめ			
13	土	ごはん					【こめ】		608	754
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		てりとり	とりにく			しょうが	さとう・でんぶん	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			
14	日	沢煮わん	ぶたにく		にんじん・はねぎ	こんにゃく・【だいこん】 ごぼう		あぶら	26.5	30.9

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	曜	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	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・だいす		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		
		ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぶん・さとう	ラード あぶら		
16	火	◎ほうれんそうのサラダ			ほうれんそう・にんじん	とうもろこし		ドレッシング	30.8	34.9
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・あかみそ		にんじん	たけのこ・ねぎ・ほじしいだけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
17	水	☆にらまんじゅう（小1・中2）	ぶたにく・だいすこ		にら	キャベツ・ねぎ・にんにく しょうが・こんにゃく	こむぎこ・さとう でんぶん	ラード あぶら	27.7	34.9
		◎切干しだいこんのナムル				【きりほしだいこん】・きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
		麦ご飯					【こめ】・おおむぎ			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
18	木	関東煮	とりにく・はんぺん 【うずらたまご】	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・さとう	あぶら	620	801
		白ごまつくね（小2・中3）	とりにく			たまねぎ	パン・でんぶん さとう	ごま・あぶら ラード		
		◎骨太和え		ちりめんじゃこ	ごまつな・にんじん		さとう			
		クロスロールパン					クロスロールパン			
19	金	牛乳		【ぎゅうにゅう】					817	933
		☆スパイシーフライドチキン	とりにく			にんにく	でんぶん・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		
		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
20	土	*クリスマスデザート	たまご	にゅうせいひん		こんにゃくこ	さとう・こむぎこ チョコレート・みずあめ でんぶん	あぶら		
		ご飯					【こめ】			
		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	でんぶん・じゃがいも さとう	あぶら	638	791
21	日	◎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		
		*りんご				りんご				
22	月	ご飯					【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・でんぶん	ごまあぶら 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	でんぶん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
23	火	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	あぶら	22.9	27.1

○ * 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。

○ 印はたれを別送りします。

○ は「卵除去食」提供日です。

○ 1日、3日、8日、10日、12日、19日は、アレルゲン（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。



一宮を食べる学校給食の日

8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」というの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。

地元一宮市の食材を味わって食べてね。

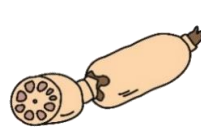


冬至の献立

19日（金）

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。

【冬至の献立の「ん」のつく食材】



れんこん



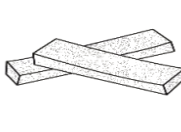
かぼちゃ(なんきん)



だいこん



にんじん



かんてん



りんご

今年の冬至は
12月22日です。

