



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	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちようし との 緑：主に体の調子を整える		き おも 黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			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)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
			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		
1	月	ごはん					【こめ】		619	806
		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		
		☆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		
2	火	◎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	23.3	28.5
		ごはん					【こめ】		608	766
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		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		
3	水	◎こまつなのおひたし			こまつな	もやし	さとう		25.6	29.2
		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			
		ごはん					【こめ】		689	858
4	木	牛乳		【ぎゅうにゅう】						33.4
		☆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		
		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		
5	金	中華めん					【ちゅうかめん】		657	792
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						36.5
		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		
		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		
6	土	◎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	30.1	36.5
7	日	ごはん					【こめ】		645	803
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						32.8
		☆とり肉のはちみつじょうゆがらめ	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		
		◎いんげんのおかか和え	かつおぶし		さやいんげん		さとう			
8	月	いちのみや やさしい とうにゅう 一宮野菜の豆乳なべ	ぶたにく・やきとうふ・だいず しろみそ・とうにゅう		にんじん	しらたき・【はくさい】 【だいこん】・えのきたけ 【ねぎ】		あぶら	27.6	32.8
9	火	ごはん					【こめ】		689	896
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						26.4
		◆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・だいずこ				さとう・パンこ こむぎこ・でんぶん	あぶら ラード		
10	水	◎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	21.4	26.4
11	木	ごはん					【こめ】		621	767
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						29.0
		☆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		
		◎赤じそ和え			【しそ】	はくさい				
12	金	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				
13	土	スライスパン					スライスパン		653	790
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						31.9
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
		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		
14	日	ふゆ やさしい 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	26.6	31.9
		いちごジャム				いちご	さとう・みずあめ			
15	月	ごはん					【こめ】		608	754
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						30.9
		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			
16	火	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
17	水	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・だいず		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		
18	金	◎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

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)
15	月	ご飯					【こめ】		657	883
		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・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
		☆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		
16	火	◎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	27.7	34.9
		麦ご飯					【こめ】・おおむぎ			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		関東煮	どりにく・はんぺん 【うすらたまご】	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		
17	水	白ごまつくね（小2・中3）	とりにく			たまねぎ	パンこ・でんぶん さとう	ごま・あぶら ラード	24.3	29.7
		◎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			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
18	木	☆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	817	933
		◎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		
		*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		
19	金	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		
22	月	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
		ご飯					【こめ】			
		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		
22	月	◎きゅうりのささみとえ	ささみフレーク			きゅうり	さとう		608	756
		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			

- * 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。
- 2日、5日、9日、11日、18日、22日は、アレルギー（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。



いちのみや た がっこうきゅうしょく ひ 一宮を食べる学校給食の日 5日（金）

とうじ こんだて 冬至の献立 18日（木）

とりにく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。



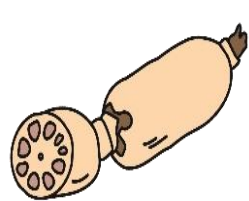
地元一宮市の食材を味わって食べてね。

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「病気になるず、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。

ことし とうじ
今年の冬至は
12月22日です。



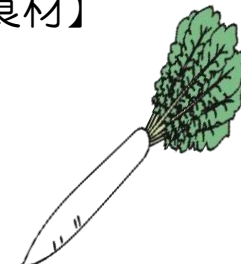
【冬至の献立の「ん」のつく食材】



れんこん



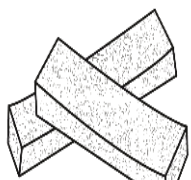
かぼちゃ(なんきん)



だいこん



にんじん



かんてん



りんご