



2025年 12月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
1	月	ご飯					こめ		729	32.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ビビンバの具（肉）	ぶたにく		にんじん	しょうが・にんにく・たけのこ	さとう	あぶら		
		ビビンバの具（野菜）			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		
		ワンタンスープ	とりにく・なまあげ		チンゲンサイ	はくさい・とうもろこし	ワンタン			
2	火	わかめご飯（麦ご飯）		わかめ			こめ・おおむぎ		716	28.8
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		わかさぎのから揚げ	わかさぎ				でんぶん	あぶら		
		花野菜のごま和え			ブロッコリー	カリフラワー	さとう	ごま		
		冬の根菜豚汁	ぶたにく・とうふ みそ		にんじん	だいこん・かぶ・れんこん	さといも			
3	水	ソフトめん					ソフトめん		831	29.7
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ミートソース	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ グリーンピース・マッシュルーム	さとう・ハヤシルウ	あぶら		
		ごぼうと押し麦のサラダ	ツナ		みすな	ごぼう・キャベツ	おしむぎ	ノンエッグ マヨネーズ		
		ココアパウダー					ココアパウダー			
4	木	ご飯					こめ		802	24.6
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		野菜たっぷり焼き肉	ぎゅうにく		にら・あかピーマン	しょうが・にんにく・キャベツ たまねぎ	さとう	ごまあぶら あぶら		
		ポテトフライ					じゃがいも	あぶら		
		わかめスープ	とうふ・ベーコン	わかめ	にんじん	はくさい・ほししいたけ				
5	金	ご飯					こめ		717	27.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		厚焼き卵	たまご				さとう・でんぶん	あぶら		
		昆布和え		こんぶ	こまつな	もやし				
		関東煮	とりにく・なまあげ はんぺん		にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・さとう			
8	月	ご飯					こめ		745	24.0
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		パセリ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
		赤じそ和え			あかじそ	キャベツ・きゅうり				
		沢煮わん	ぶたにく		こまつな	ごぼう・たけのこ・だいこん				
9	火	ご飯					こめ		782	26.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		つくね・3個	とりにく・とりレバー			たまねぎ	でんぶん・こめこパンこ さとう	あぶら		
		おひたし			ほうれんそう	はくさい	さとう			
		肉じゃが	ぶたにく・ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しらたき	じゃがいも・さとう	あぶら		
10	水	ご飯					こめ		722	32.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ほっけの塩焼き	ほっけ					あぶら		
		ひじきのごまいため	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	ごま・さとう	あぶら		
		ご汁	とうふ・だいず とうにゅう・みそ	わかめ		だいこん・えのきたけ こんにゃく	さといも			
11	木	ご飯					こめ		796	32.4
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		揚げぎょうざ・3個	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・にんにく	こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
		中華和え			チンゲンサイ	もやし・かんてん	さとう	ごまあぶら		
		八宝菜	ぶたにく・いか えび・うずらたまご		にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ	さとう・でんぶん	あぶら		

旬を
味わう日

「まごわ
やさしい」
献立

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 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
12	金	ご飯					こめ		836	31.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら		
		小松菜の煮びたし	あぶらあげ	こんぶ	こまつな		さとう・でんぷん			
		もち入りすまし汁	とりにく・かまぼこ		にんじん・みつば	はくさい・だいこん	もち			
15	月	ご飯					こめ		745	28.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		おろしハンバーグ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・だいこん	さとう・でんぷん	あぶら		
		こがね和え			ほうれんそう	とうもろこし・もやし	さとう			
		吉野汁	とりにく・なまあげ		にんじん	しめじ・ねぎ	さといも・でんぷん			
16	火	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		858	32.8
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		白身魚フライ	たら				こむぎこ・パンこ	あぶら		
		コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり		ドレッシング		
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
17	水	麦ご飯					こめ・おおむぎ		811	28.1
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		マーボードウフ	ぶたにく・ぶたレバー とうふ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
		パンサンスー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
		セレクトデザート								
		A:りんごタルト	とうにゅう			りんご	こめこ・さとう・みずあめ	あぶら		
		B:チョコプリン					さとう・ココアパウダー こめこ	カカオマス		
18	木	ご飯					こめ		804	25.2
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		シーフードカレー	かつお・いか		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・たまねぎ グリーンピース	カレールウ・じゃがいも	あぶら		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ナタデココ・パインアップル もも	さとう			
19	金	ご飯					こめ		777	28.4
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		うきうきカツ丼の具(一口カツ)	ぶたにく				パンこ	あぶら		
		うきうきカツ丼の具(卵とじ)	たまご・かまぼこ		にんじん・みつば	きりぼしだいこん たまねぎ	さとう・でんぷん			
22	月	一宮のみそ汁	みそ・とうふ			なす・だいこん・はくさい・ねぎ	さといも		775	26.6
		ご飯					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		かぼちゃとれんこんのそぼろあん	とりにく		かぼちゃ さやいんげん	れんこん	さとう・でんぷん	あぶら		
		おかか和え	かつおけすりぶし		ほうれんそう	もやし	さとう			
		冬至汁	ぶたにく・なまあげ		にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ	うどん			
		みかん				みかん				

◇12月19日（金）一宮を食べる学校給食の日◇
この日は一宮市産の食材をたくさん使った給食を実施します。一宮市産の食材は、太字になっています。

- ◆お知らせ◆
- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - ② 2日、4日、9日、10日、12日、15日、17日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。
 - ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
 - ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

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。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

