

# 令和7年12月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立	<赤> おもに体をつくる もとになる食品	<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品	<黄> おもにエネルギーの もとになる食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
			1群	2群	3群				
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 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	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質		
1 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		ごめ			
	皿	キムタクどんのぐ	ぶたにく		はねぎ	しろねぎ はくさい はくさいキムチ たくあんづけ	かたくりこ	ごまあぶら	587
2 火	皿	タラのたつたあげ のっべきじる	根菜類が入った とろみのある汁物です。	たら とうふ かまぼこ とりにく			かたくりこ	あぶら	25.8
	小	チャーシャン どうふ	生揚げと野菜を 一緒に炒めた中国の 家庭料理です。	なまあげ ぶたにく みそ	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ もやし	さとう かたくりこ	あぶら	631
3 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			さとう		28.0
	小	てづくりりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ちりめんじやこ ひじき	ピーマン にんじん		ごめ	ごまあぶら	621
4 木	皿	ちくわのかレーあげ(2ほん)	ちくわ		にんじん はねぎ		さとう	あぶら	27.6
	小	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	だいこん はねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ	てんぶらこ さといも		
5 金	皿	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		625
	皿	ステックハンバーグのソースかけ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく	パンにハンバーグと 野菜ソテーをはさんで 食べましょう。		たまねぎ	さとう パンこ かたくりこ	あぶら	28.2
8 月	大	★えびいりとうにゅうシチュー 【えび】	えび とりにく とうにゅう		ピーマン にんじん にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ どうもろこし	じやがいも ホワイトルウ さとう		683
	小	ミニアセロラゼリー				アセロラ			24.6
9 火	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ むぎ		598
	小	だいこんのキーマカレー	ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ	カレールウ ごむぎこ パンこ	あぶら	26.5
9 火	皿	しおこうじのチキンカツ	とりにく			プロッコリー にんじん	どうもろこし えだまめ	トレンシング	
	皿	プロッコリー サラダ シーザードレッシング							
8 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ		590
	小	すきやきふうに	ぶたにく やきとうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	こんにゃく はくさい しろねぎ	さとう		26.7
9 火	皿	わかさぎのからあげ いそかえ	低学年は、一人4~6本程度 中学年は、一人5~7本程度 高学年は、一人6~8本程度 です。	わかさぎ のり		ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	
	皿	わんぱく							

愛知県産の食材（12月分の予定）



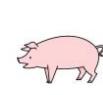
こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



とりにく



たまご



さといも



きくらげ



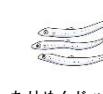
だいこん



みそ



あおのり



ちりめんじやこ



うずらたまご



かぶ



みかん



ねぎ



たまねぎ



かぶ



キャベツ

ほうれんそう

チンゲンサイ

こまつな

ブロッコリー

はくさい

れんこん

みかん

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です。

※★は、アレルギー対応食です。[ ]内のアレルゲンの除去食を提供します。

※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。

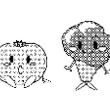


がつがつうきゅうしょくじんだつけもくじょう

【12月学校給食献立月目標】

ふゆ しゅん しょくさい し

冬が旬の食材を知ろう



日曜	食器	献立	<赤>	おもに体をつくる もとになる食品	<緑>	おもに体の調子を整える もとになる食品	<黄>	おもにエネルギーの もとになる食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
			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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
10 水		大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		621 25. 4		
		皿 さばのてりやき	さば				さとう	あぶら			
		小 とうにゅうなべ	とうにく とうふ みそ とうにゅう		はねぎ にんじん	はくさい しめじ しろねぎ だいこん たまねぎ	さといも パンこ かたくりこ	あぶら			
		皿 りんご(生)				りんご					
11 木		大 クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		653 27. 5		
		チリコンカン ひき肉といろいろな豆を煮 込んだ、アメリカの料理です。	ぶたにく だいす ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ		にんじん バセリ トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	ハヤシルウ じやがいも さとう	あぶら			
		皿 ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		かたくりこ さとう	あぶら			
		小 ★フルーツヨーグルト [ヨーグルト]		ヨーグルト		もも パインアップル	さとう				
12 金		大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		619 24. 3		
		皿 あげぎょうざ(2c)	とりにく			キャベツ	こむぎこ	あぶら			
		小 キムチチゲ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	しろねぎ だいこん はくさいキムチ きくらげ はくさい					
		皿 きりぼしだいこんのいためナムル	チキンハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら			
15 月		大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		679 23. 9		
		皿 ちりゅうしょくざいのひ ちりゅうたいすとごぼうの ドライカレー	ぶたにく <del>にんじん</del> かつおぶし		にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう	コーンスターク				
		皿 コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん バセリ	たまねぎ	じやがいも こむぎこ パンこ	あぶら			
		小 はくさいのコンソメスープ	ウインナー		にんじん バセリ	たまねぎ はくさい どうろこし					
16 火		大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		577 26. 1		
		とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいす			たまねぎ	かたくりこ さとう				
		皿 ごまゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり		ごま			
		小 みぞれじる	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい えのきだけ だいこん しいたけ	かたくりこ じやがいも				
17 水		大 わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		592 21. 1		
		皿 にくたんこのあますあん(2c)	とりにく			たまねぎ	さとう パンこ かたくりこ	あぶら			
		小 ★たまごりいからんとうに [うずらたまご]	うずらたまご ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう さといも				
		皿 みかん(生)				みかん					
18 木		皿 ソフトめん 牛乳	にくみそかけ 「千草」と書き 色々な食材を 使った和え物です。	ぎゅうにゅう			ソフトめん		637 27. 9		
		大 ちぐさあえ	ちくわ みそ ぶたにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しろねぎ	さとう かたくりこ				
		皿 れんこんチップ		あおのり		もし	さとう				
		皿 ぐローラパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン				
19 金		皿 いかフライのレモンに	いか			レモン	パンこ こむぎこ さとう コーンスターク	あぶら	668 25. 4		
		大 ボトル ウインナーや野菜を コンソメで煮た、フランス の家庭料理です。	ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい しめじ	じやがいも				
		小 ごぼうサラダ ごまドレッシング	まぐろあぶらづけ			ごぼう きゅうり どうろこし	さとう ドレッシング				
		「冬至」にちなんだ献立です。~「ん」のつく食べ物を食べると運気が良くなる言い伝えがあります~									
22 月		大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		622 21. 5		
		皿 かぼちゃとぶたにくのあまからに	ぶたにく		かぼちゃ	しゅうが	かたくりこ さとう	あぶら			
		皿 キャベツのこんぶあえ		こんぶ わかめ	かぼちゃは 『なんきん』とも 呼びます。	キャベツ きゅうり					
		小 とうじのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう れんこん しろねぎ	こんにゃくは『砂おろし』と言われ、 冬至に食べる地域があります。				
23 火		皿 ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		679 27. 3		
		皿 とりにくのからあげ	とりにく			しゅうが	かたくりこ	あぶら			
		小 ピーンズサラダ マヨドレッシング	だいす		にんじん	キャベツ えだまめ どうろこし		ドレッシング			
		大 おおきなかぶいりミネストローネ	ウインナー		にんじん バセリ トマト	かぶ たまねぎ	ライスマカロニ				
④こめこのチョコレートケーキ			どうにゅう			あんず	さとう こめこ	あぶら ココア			
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (換算エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
		628	25.7	29.5	391	89	3.2	A(μg) B1 (mg) B2 (mg) C (mg)	24 0.59 0.53 24	4.6 2.1	

今月は、2日(火)に知立小学校5年3組服部稟真さんの「チャーチャン豆腐」、15日(月)にハツ田小学校6年2組花田陸希さん、3年1組花田重希さんの「知立豆太とごぼうのドライカレー」を取り入れました。お楽しみに!



# 令和7年12月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立	<赤> おもに体をつくる もとになる食品	<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品	<黄> おもにエネルギーの もとになる食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
			1群	2群	3群				
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 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	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質		
1 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		ごめ			
	皿	キムタクどんのぐ	ぶたにく		はねぎ	しろねぎ はくさい はくさいキムチ たくあんづけ	かたくりこ	ごまあぶら	757
2 火	皿	タラのたつたあげ のっべきじる	根菜類が入った とろみのある汁物です。	たら とうふ かまぼこ とりにく			かたくりこ	あぶら	32.4
	小	チャーシャン どうふ	生揚げと野菜を 一緒に炒めた中国の 家庭料理です。	なまあげ ぶたにく みそ	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ もやし	さとう かたくりこ	あぶら	810
3 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			さとう		34.5
	小	てづくりぶりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし ちくわ	ちりめんじやこ ひじき	ピーマン にんじん		ごめ	ごまあぶら	770
4 木	皿	ちくわのかレーあげ(2ほん)			にんじん はねぎ		さとう	あぶら	32.7
	小	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	だいこん はねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ	てんぶらこ さといも		
5 金	皿	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		785
	皿	ステックハンバーグのソースかけ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく			たまねぎ	さとう パンこ かたくりこ	あぶら	35.1
8 月	小	やすいソテー			ピーマン にんじん	キャベツ		あぶら	898
	大	★えびいりとうにゅうシチュー 【えび】	えび とりにく とうにゅう	パンにハンバーグと 野菜ソテーをはさんで 食べましょう。	にんじん バセリ	たまねぎ とうもろこし	じやがいも ホワイトルウ さとう		31.5
9 火	大	ミニアセロラゼリー				アセロラ			
	小	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ むぎ		
小	大	だいこんのキーマカレー	ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ	カレールウ		757
	皿	しおこうじのチキンカツ	とりにく				ごむぎこ パンこ	あぶら	32.9
中	皿	プロッコリー サラダ シーザードレッシング			プロッコリー にんじん	どうもろこし えだまめ		ドレッシング	
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ		
小	小	すきやきふうに	ぶたにく やきとうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	こんにゃく はくさい しろねぎ	さとう		748
	皿	わかさぎのからあげ	中学校は、一人 いそかえ	わかさぎ のり	ほうれんそう	キャベツ もやし	ごめこ かたくりこ さとう	あぶら	32.6
大	大	かくチーズ		ぎゅうにゅう			とろににく		
	皿	ビビンバのぐ	ぶたにく		チングンサイ	にんにく もやし しいたけ	ごま ごまあぶら		
中	皿	きんしたまご	たまご				さとう コーンスターク	あぶら	
	小	わかめスープ	べーコン とうふ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しろねぎ			
火	大	かくチーズ		チーズ			れんこん		
	中	ほうれんそう	チングンサイ				みかん		
水	大	だいこん	にんじん	だいこん	ねぎ	たまねぎ	かぶ		
	中	きくらげ	きゅうり	きゅうり	ブロッコリー	はくさい	キャベツ		
木	大	うずらたまご	こまつな	こまつな	プロッコリー		みかん		
	中	うずらたまご	れんこん						

愛知県産の食材（12月分の予定）



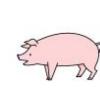
こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



ぶたにく



とりにく



たまご



さといも



きくらげ



だいこん



みそ



あおのり



ちりめんじやこ



うずらたまご



たまねぎ



ねぎ



かぶ



キャベツ



きゅうり



チングンサイ



こまつな



ブロッコリー



みかん

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です。

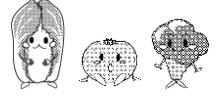
※★は、アレルギー対応食です。[ ]内のアレルゲンの除去食を提供します。

※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【12月学校給食献立月目標】

ふゆ しゅん しょくさい し  
冬が旬の食材を知ろう



日曜	食器	献立	<赤>	おもに体をつくる もとになる食品	<緑>	おもに体の調子を整える もとになる食品	<黄>	おもにエネルギーの もとになる食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
10 水		大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		787 30. 9
		皿 さばのてりやき	さば				さとう	あぶら	
		小 とうにゅうなべ	とりにく とうふ みそ とうにゅう		はねぎ にんじん	はくさい しめじ しろねぎ だいこん たまねぎ	さといも パンこ かたくりこ	あぶら	
		皿 りんご(生)				りんご			
11 木		大 クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		837 34. 3
		チリコンカン <small>ひき肉といろいろな豆を煮込んだ、アメリカの料理です。</small>	ぶたにく だいす ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	ハヤシルウ じやがいも さとう	あぶら	
		皿 ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		かたくりこ さとう	あぶら	
12 金		小 ★フルーツヨーグルト [ ヨーグルト ]		ヨーグルト		もも パインアップル	さとう		807 30. 6
		大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
		皿 あげぎょうざ(3こ)	とりにく			キャベツ	こむぎこ	あぶら	
15 月		小 キムチチゲ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	しろねぎ だいこん はくさいキムチ きくらげ はくさい	かたくりこ さとう	あぶら	831 28. 6
		皿 きりぼしだいこんのいためナムル	チキンハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
		大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
16 火		皿 らりゅうしょくざいのひ ちりゅうたいすとごぼうの ドライカレー	ぶたにく <small>はいづ</small> かつおぶし		にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう	コーンスターク		747 32. 8
		皿 コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じやがいも こむぎこ パンこ	あぶら	
		小 はくさいのコンソメスープ	ワインナー		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい とうもろこし	かたくりこ じやがいも		
17 水		大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		763 26. 5
		皿 とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいす			たまねぎ	かたくりこ さとう		
		皿 ごまゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり		ごま	
18 木		小 みぞれじる	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい えのきだけ だいこん しいたけ	かたくりこ じやがいも		842 36. 1
		大 わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		
		皿 にくだんごのあますあん(3こ)	とりにく			たまねぎ	さとう パンこ かたくりこ	あぶら	
19 金		小 ★たまごいりかんとうに [ うずらたまご ]	うずらたまご ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう さといも		837 31. 5
		皿 みかん(生)				みかん			
		皿 ソフトメン 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトメン		
20 土		大 にくみそかけ	「千草」と書き 色々な食材を 使った和え物です。	ちくわ みそ ぶたにく		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しろねぎ	さとう かたくりこ	842 36. 1
		小 ちぐさあえ		あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	もし	さとう	
		皿 れんこんチップ			あおのり	れんこん		あぶら	
22 月		皿 クロロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		801 26. 2
		皿 いかフライのレモンに	いか				レモン	パンこ こむぎこ さとう コーンスターク	
		大 ポトフ	ウインナー や野菜を コンソメで煮た、フランス の家庭料理です。	ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい しめじ	じやがいも	
		小 ごぼうサラダ ごまだれッシング		まぐろあぶらづけ			ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう ドレッシング	
23 火		<b>「冬至」にちなんだ献立です。~「ん」のつく食べ物を食べると運気が良くなる言い伝えがあります~</b>							
		大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		824 34. 2
		皿 かぼちゃとぶたにくのあまからに	ぶたにく		かぼちゃ	しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	
		皿 キャベツのこんぶあえ		こんぶ わかめ	かぼちゃは 『なんきん』とも 呼びます。	キャベツ きゅうり			
		小 とうじのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう れんこん しろねぎ	こんぶ やくは『砂おろし』と言われ、 冬至に食べる地域があります。		
24 水		皿 ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		824 34. 2
		皿 とりにくのからあげ(2こ)	とりにく			しょうが	かたくりこ	あぶら	
		小 ピーンズサラダ マヨドレッシング	だいす		にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング	
		大 おおきなかぶいりミネストローネ	ワインナー		にんじん パセリ トマト	かぶ たまねぎ	ライスマカロニ		
		◎こめこのチョコレートケーキ	どうにゅう			あんず	さとう こめこ	あぶら ココア	
今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	800	32.0	27.5	435	110	4.3	A (μg) B1 (mg) B2 (mg) C (mg)	30	6.1

今月は、2日(火)に立知小学校5年3組服部櫻真さんの「チャーシャン豆腐」、15日(月)にハツ田小学校6年2組花田睦希さん、3年1組花田美希さんの「立知大豆とごぼうのドライカレー」を取り入れました。お楽しみに!

