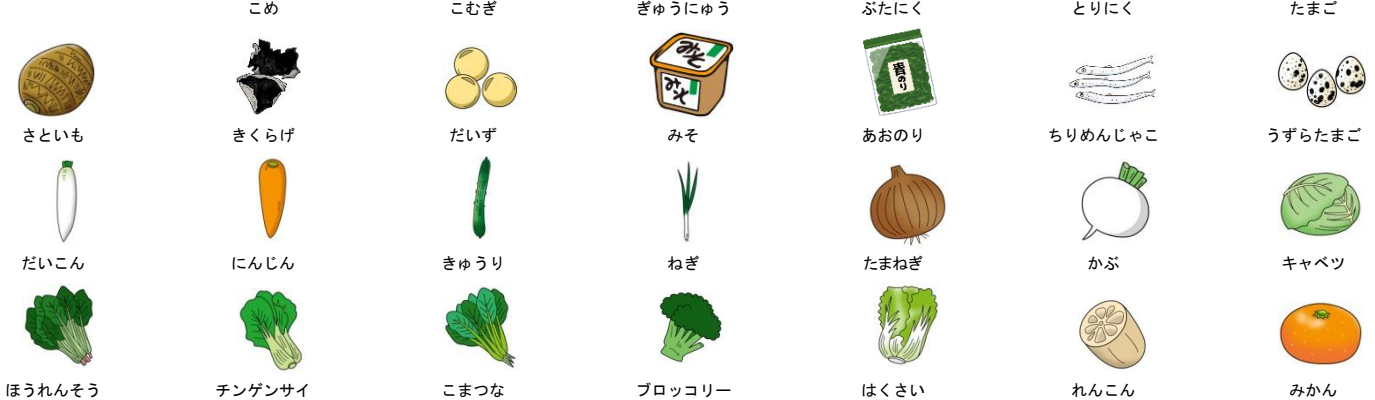


令和7年12月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日曜	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 魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン めん・いも・砂糖	6群 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 皿 キムタクどんのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ	しろねぎ はくさい はくさいキムチ たくあんづけ	こめ かたくりこ	ごまあぶら	587
	皿 タラのたつたあげ 小 のっぺいじる	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		にんじん	ごぼう こんにやく	かたくりこ さといも かたくりこ	あぶら	25.8
	大 ごはん 牛乳 小 チャーシュー 火 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	ぎゅうにゅう	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 しろねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう かたくりこ		631
2月	皿 かにたま	たまご かに とりにく		にんじん はねぎ		さとう かたくりこ	あぶら	28.0
	皿 パンパンジーサラダ 皿 パンパンジードレッシング						ドレッシング	
	大 ごはん 牛乳 皿 てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき	ピーマン にんじん		こめ さとう	ごまあぶら	621
3月	皿 ちくわのカレーあげ(2ほん)	ちくわ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ	てんぷらこ さといも	あぶら	27.6
	小 ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ					
	皿 サンドイッチロールパン 牛乳 皿 スティックハンバーグのソースかけ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		たまねぎ	パン さとう パンこ かたくりこ	あぶら	625
4月	小 やさいソテー		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。	ピーマン にんじん	キャベツ		あぶら	28.2
	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		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ		
	皿 ミニアセロラゼリー				アセロラ	さとう		
5月	大 むぎごはん 牛乳 小 だいこんのキーマカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ	こめ むぎ カレールウ		683
	皿 しおこじのチキンカツ	とりにく		ブロッコリー にんじん	とうもろこし えだまめ	こむぎこ パンこ	あぶら	24.6
	皿 ブロッコリーサラダ 皿 シーザードレッシング						ドレッシング	
8月	大 ごはん 牛乳 小 すきやきふう	ぶたにく やきどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こんにやく はくさい しろねぎ	こめ さとう		598
	皿 わかさぎのからあげ 皿 いそかあえ	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	こめこ かたくりこ さとう	あぶら	26.5
	大 ごはん 牛乳 皿 ビビンバのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	にんにく もやし しいたけ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	590
9月	皿 きんしたまご	たまご		にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しろねぎ	さとう コーンスターチ	あぶら	26.7
	小 わかめスープ	わかめ						
	皿 かくチーズ		チーズ					

愛知県産の食材（12月分の予定）



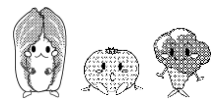
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※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。【 】内のアレルギー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 しよくざい 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	とりにく どうふ 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 りんご	さといも パンこ かたくりこ	あぶら						
	皿	りんご(生)											
11 木	皿	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう		パン		653	27.5				
	大	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 だいず ひよこめ 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 じゃがいも 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(2こ)	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 どうふ 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 ちりゅうだいずとごぼうの ドライカレー	ぶたにく だいず かつおぶし	にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう	コーンスターチ							
	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	じゃがいも 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 パセリ	たまねぎ はくさい とうもろこし								
16 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		577	26.1				
	皿	とうふハンバーグのあんかけ	とりにく どうふ だいず		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 えのきたけ だいこん しいたけ	かたくりこ じゃがいも							
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	にくだんごのあまずあん(2こ)	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							
	皿	みかん(生)			みかん								
18 木	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう		ソフトめん		637	27.9				
	大	にくみそかけ 「干草」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							
	小	ちくさあえ	あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	もやし	さとう							
	皿	れんこんチップ		あおのり	れんこん		あぶら						
19 金	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう		パン		668	25.4				
	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 コーンスターチ	あぶら						
	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	じゃがいも							
	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 とうもろこし	さとう	ドレッシング						
22 月	「冬至」にちなんだ献立です。～「ん」のつく食べ物を食べると運氣が良くなる言い伝えがあります～									622	21.5		
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ							
	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						
	小	とうじのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	こんぶ わかめ かぼちゃは 『なんきん』とも 呼びます。	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり 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	だいず	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	ウインナー	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			とうにゅう		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 (mg) (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)	
		628	25.7		391	89	3.2	A(μg) 242	B1(mg) 0.59	B2(mg) 0.53	C(mg) 24	4.6	2.1

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	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		
1月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		757	32.4
	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	かたくりに	ごまあぶら		
	皿	タラのたつたあげ のっぺいじる	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		にんじん	ごぼう こんにやく	かたくりに さといも かたくりに	あぶら		
2火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		810	34.5
	小	チャーシュー 豆腐	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 かたくりに			
	皿	かにたま	生揚げと野菜を 一緒に炒めた中国の 家庭料理です。		にんじん はねぎ	しろねぎ たけのこ しいたけ	さとう かたくりに	あぶら		
3水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		770	32.7
	皿	てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ちりめんじゃこ ひじき	ピーマン にんじん		さとう	ごまあぶら		
	皿	ちくわのカレーあげ(2ほん)	ちくわ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ	てんぷらこ さといも	あぶら		
4木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		785	35.1
	皿	スティ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 野菜ソースをはさんで 食べましょう。	ピーマン にんじん	たまねぎ	さとう パンこ かたくりに	あぶら		
	小	やさしいソテー			にんじん パセリ	キャベツ		あぶら		
5金	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			たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ		898	31.5
	皿	ミニアセロラゼリー				アセロラ	さとう			
	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
8月	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		757	32.9
	皿	しおこじのチキンカツ	とりにく			こんにやく はくさい しろねぎ	さとう			
	皿	ブロッコリーサラダ シーザードレッシング			ブロッコリー にんじん	とうもろこし えだまめ	こめか かたくりに	あぶら		
9火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		748	32.6
	皿	ビビンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	にんにく もやし しいたけ	さとう	ごま ごまあぶら		
	皿	きんしたまご わかめスープ	たまご ベーコン 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	さとう コーンスターチ	あぶら		
	小	かくチーズ		チーズ						

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



だいず



みそ



あおのり



ちりめんじゃこ



うずらたまご



だいこん



にんじん



きゅうり



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

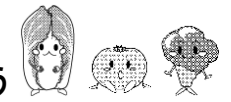
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※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。【 】内のアレルギー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 しよくざい 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 どうふ 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 りんご	さといも パンこ かたくりこ	あぶら						
	皿	りんご(生)											
11 木	皿	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう		パン		837 34.3					
	大	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 だいず 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	じゃがいも 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		807 30.6					
	皿	あげぎょうざ(3こ)	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 どうふ 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		831 28.6					
	皿	ちりゅうしょくざいのひ ちりゅうだいずとごぼうの ドライカレー	ぶたにく だいず かつおぶし	にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう	コーンスターチ							
	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	じゃがいも 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 パセリ	たまねぎ はくさい とうもろこし								
16 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		747 32.8					
	皿	とうふハンバーグのあんかけ	とりにく どうふ だいず		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 えのきたけ だいこん しいたけ	かたくりこ じゃがいも							
17 水	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ		こめ		763 26.5					
	皿	にくだんごのあまずあん(3こ)	とりにく		たまねぎ	さとう パンこ かたくりこ	あぶら						
	小	★たまごいりかんとくに 【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		ぎゅうにゅう		ソフトめん		842 36.1					
	大	にくみそかけ 「干草」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							
	小	ちくさあえ	あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	もやし	さとう							
	皿	れんこんチップ		あおのり	れんこん		あぶら						
19 金	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう		パン		837 31.5					
	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 コーンスターチ	あぶら						
	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	じゃがいも							
	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 とうもろこし	さとう	ドレッシング						
22 月	「冬至」にちなんだ献立です。～「ん」のつく食べ物を食べると運氣が良くなる言い伝えがあります～									801 26.2			
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ							
	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						
	小	とうじのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	こんぶ わかめ かぼちゃは 『なんきん』とも 呼びます。	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり 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		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	だいず	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	ウインナー	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			とうにゅう		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 (g) (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) 286	B1(mg) 0.77	B2(mg) 0.64	C(mg) 30	6.1	2.8

★☆☆★★☆☆★★☆☆★
 ☆☆☆★★☆☆★★☆☆★
 ☆☆☆★★☆☆★★☆☆★

こんげつ わ や じ ま ん り ゚
今月の我が家の自慢料理

こんげつ か か ちゅうようがっこう ねん くみはつどうりょう ま 15 にち げつ やつ だしょうがっこう ねん くみ
 今日は、2日(火)に知立小学校5年3組服部稔真さんの「チャーシュー豆腐」、15日(月)にハツ田小学校6年2組
 はな だ めつ き ねん くみはな だ み ちゅうだいご 3 1 ちゅうだいご とごほうのドライカレー」を取り入れました。お楽しみに！

