

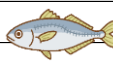




令和7年 12月 学校給食献立予定表

中央市学校給食センター



日 曜 日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料 (28品目対応食品)	行事 ひとことメモ
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる		
1 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				けんちん汁は、肉や魚を使わない精進料理で、鎌倉の建長寺のお坊さんが作ったのが始まりです。豆腐や根菜類を使うので栄養があり、体も温まります。
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが にんにく	さとう	しょうゆ	
	きゅうりとささみのあえもの	とりにく	きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	
	みそけんちんじる	あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん しめじ こんにゃく ねぎ	あぶら じゃがいも		
	パインコンポート		パインコンポート			
2 (火)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				いわしは、水揚げされるとすぐに弱ってしまふ魚だったことから「いわし」といわれ、その言葉がなまって「いわし」とよばれるようになりました。
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	でんぶん こめこ あぶら さとう ごま	しょうゆ	
	ごぼうとこんにゃくのみそに	とりにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ	
	かきたまじる	とうふ かまぼこ たまご	たまねぎ えのきたけ こまつな	でんぶん	しょうゆ	
	オレンジ		オレンジ			
3 (水)	セサミトースト			しょくパン さとう ごま マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ごまの皮はかたいので、そのまま食べるより、炒って「いりごま」にしだり、すって「すりごま」にしだりすると、栄養が吸収されやすくなります。
	パンネのトマトソースに	ぶたにく だいす	にんにく たまねぎ セロリ トマト マッシュルーム	あぶら さとう マカロニ	コンソメ	
	やさいスープ	ウインナー	だいこん にんじん とうもろこし キャベツ パセリ	じゃがいも	スープストック コンソメ	
	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト (乳・ゼラチン)				
4 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		「真ごんぶ」「利尻ごんぶ」「長ごんぶ」など、とれる場所によってごんぶの種類は異なります。表面についている白い粉のようなものは、うま味成分が表面に出たものです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげじゃがのそぼろに	ぶたにく	しょうが たまねぎ グリンピース	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	しょうゆ	
	だいこんときりごんぶのあえもの	ごんぶ かつおぶし	だいこん にんじん きゅうり たくあん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん はくさい えのきたけ こまつな			
	あじつけこざかな	かたくちいわし				
5 (金)	ゆかりごはん		あかじそ	こめ むぎ きょうかまい		すいとんは、小麦粉を水でねったものを、手でちぎったり丸めたりして、汁で煮込んだ日本の郷土料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのねぎみそやき	さわら みそ	しょうが ねぎ	さとう		
	やさいとたまごのいために	たまご	にんじん こまつな もやし キャベツ	ごまあぶら	しょうゆ	
	すいとんじる	とりにく あぶらあげ	にんじん はくさい だいこん ねぎ	すいとん (小麦)	しょうゆ	
8 (月)	おやこどん	とりにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく さやえんどう	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	しょうゆ	親子丼という名前は、親である鶏肉と子である卵を一緒に使うところから名づけられました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいとくきわかめのあえもの	くきわかめ かまぼこ	もやし きゅうり キャベツ とうもろこし		ゆずかつおドレッシング	
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ	にんじん だいこん しめじ ほうれんそう			
	りんご		りんご			
9 (火)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		はしには、はさむ、まぜる、切る、ほぐすなどいろいろな使い方があり、きちんと持って使えと、見た目が美しく、上手に食べることができます。今日は、ごはんを味付けのりでくるんで食べてみてください。
	あじつけのり	のり				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	メンチカツ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉)		あぶら		
	やさいのいりに	とりにく さつまあげ	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう	しょうゆ	
	こんさいのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	あぶら		
	きっかみかん		みかん			
10 (水)	コッペパン			コッペパン		バスはナマズの一種で、主にインドシナ半島に生息している淡水魚です。味は淡白で、ぷっくりとやわらかい食感が特徴です。
	くろまめきなこクリーム			くろまめきなこクリーム (乳・大豆・ごま)		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	バサのレモンペッパーオイルやき	バス			レモンペッパーオイル	
	マカロニサラダ	ハム	ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし	マカロニ マヨネーズ	フレンチドレッシング (卵・大豆)	
	カラフルボールスープ	ウインナー	にんじん だいこん しめじ キャベツ こまつな	おじゃがもちボール	コンソメ スープストック	

日 曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料	行事
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	(28品目対応食品)	ひとことメモ
11 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		酢豚は、角切りの豚肉に片栗粉をまぶして油で揚げ、野菜と一緒に甘酢あんをからめて作ります。豚肉と一緒に、いろいろな野菜をたくさんとることができま す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ししいたけ ビーマン	あぶら でんぶん じゃがいも さとう	しょうゆ 酢	
	もやしのナムル	ツナ	もやし きゅうり にんじん ほうれんそう		韓国ナムルドレッシング	
	はるさめキムチじる	ぶたにく みそ	だいこん はくさい はくさいキムチ にら	ごまあぶら はるさめ	中華スープストック しょうゆ キムチのもと (大豆・りんご)	
	ひとくちぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
12 (金)	カレーうどん	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ししいたけ ねぎ	ゆでうどん あぶら カレールウ	しょうゆ	 カレーうどんは、日本 の「うどん」と、イン ドの「カレー」を 組み合わせて発明し たといわれていま す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのこうみゃき	いか	しょうが にんにく ねぎ	ごまあぶら ごま	オイスターソース しょうゆ	
	こまつなとじゃこのいためもの	ちりめんじゃこ	にんじん とうもろこし こまつな もやし	あぶら	しょうゆ	
	むしケーキ			むしケーキ (小麦・卵・乳・ 大豆)		
15 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		なるとは、正式には “なると巻き”とい い、うす潮で有名 な、徳島県と兵庫 県の間に位置する、 鳴門海峡の潮の流 れにちなんで名づ けられたといわれ ていま す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まつかぜやき	ぶたにく とりにく とうふ ひじき みそ	にんじん たまねぎ ししいたけ しょうが にんにく	パンこ ごまあぶら さとう ごま	スープストック	
	きりぼしだいこんのかみかみため	とりにく ちくわ かつおぶし	にんじん れんこん きりぼしだいこん さやいんげん	ごまあぶら さとう	しょうゆ	
	なるとのすましじる	なると わかめ	だいこん えのきだけ はくさい ねぎ		しょうゆ	
	きっかみかん		みかん			
16 (火)	きのこごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ えのきだけ しいたけ えだまめ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	しょうゆ	 きのこ類は、食物 せんいが豊富な ので、生活習慣病 予防に効果があ ります。また、ビ タミン類の中 でもビタミンB ₂ が豊富で、口内 炎や目のつかれ にも効果があ ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのしおやき	さば				
	ほうれんそうのいそかあえ	かまぼこ のり	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし	さとう	しょうゆ	
	さつまいもじる	みそ	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら さつまいも		
17 (水)	はちみつパン			はちみつパン		オレンジやレモン などの柑橘類を 皮ごと使って作 られるジャムを マーマレードと いいます。皮が 入っているので 少し苦味がある のが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーマレードチキン	とりにく	にんにく	マーマレード	しょうゆ	
	キャベツとツナのソテー	ツナ	にんじん パプリカ アスパラガス エリンギ キャベツ フロッコリー	あぶら	スープストック	
	ひよこまめとコーンのチャウダー	ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ	あぶら じゃがいも	スープストック コンソメ ベシャメルソース コーンクリームスープ	
	プリン			プリン		
18 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		「パンバンジー」 とは、中華の定 番料理で、ゆで た鶏肉を細く切 り、練りごまな どが入ったソー スをかけて食べ る料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メルルーサのオイスターマヨやき	メルルーサ	しょうが たまねぎ	マヨネーズ	オイスターソース	
	パンバンジーサラダ	とりにく	きゅうり キャベツ にんじん パプリカ		棒棒鶏ドレッシング	
	みそワタンスープ	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん しいたけ もやし とうもろこし チンゲンサイ	あぶら ワンタン	みそラーメンスープ	
	オレンジ		オレンジ			
19 (金)	☆すこしはやい「とうじ」ぎゅうしょく 					冬至は1年のうち で昼間が最も短 く、夜が最も長 い日です。この 日にかぼちゃを 食べ、ゆず湯に 入るとかぜをひ かないといわれ ていま す。
	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくとかぼちゃのあまからあげ	とりにく	しょうが かぼちゃ れんこん	でんぶん あぶら さとう ごま	しょうゆ	
	キャベツのしおこんぶあえ	しおこんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん にんじん			
	とうふとなめこのみそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん なめこ こまつな ねぎ			
22 (月)	ゆずゼリー			ゆずゼリー		2学期最後の給 食は、お楽しみ 給食です。「ハー ブチキンフライ 」と「クリスマス チキン」の2つ の主菜から食べ たいものを選ん でもらいまし た。みなさんは どちらを選びま したか？ 冬休み中も規則 正しい生活を心 がけ、元気に過 ごしまし ょう。
	☆おたのしみぎゅうしょく (セレクトぎゅうしょく) 					
	カラフルピラフ	ウインナー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パプリカ えだまめ	こめ むぎ きょうかまい あぶら	コンソメ スープストック	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	セレクト①ハーブチキンフライ	とりにく	にんにく	こむぎこ こめこ あぶら	マジックソルト (ごま) しょうゆ	
	セレクト②クリスマスチキン	とりにく		こむぎこ あぶら コーンフレーク	しょうゆ	
	星のチーズサラダ	チーズ	キャベツ だいこん にんじん パプリカ カリフラワー		香味たまねぎドレッシング	
	コンソメスープ	かまぼこ	にんじん えのきだけ はくさい ほうれんそう		コンソメ スープストック	
	チョコムース			チョコムース (小麦・大豆・ ゼラチン)		

※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。