

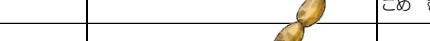
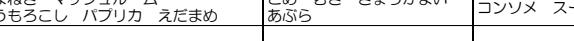


# 令和7年 12月 学校給食献立予定表

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
1 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		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で栄養があり、体も温まります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 醋	
	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		いわしは、水揚げされるとすぐに弱ってしまう魚だったことから「よわし」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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	でんぶん ごめこ 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 えのきだけ 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		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」にしたり、すって「すりごま」にしたりすると、栄養が吸収されやすくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ペ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	ワインナー	だいこん にんじん とうもろこし キャベツ バセリ	じゃがいも	スープストック コンソメ	
	いちごヨーグルト (乳・ゼラチン)					
4 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		「真こんぶ」「利尻こんぶ」「長こんぶ」など、とれる場所によってこ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いもは、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	
	だいこんときりこんぶのあえもの	こんぶ 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 醋	
	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 えのきだけ 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	
6 (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 しいだけ 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と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			
7 (火)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		はしには、はさむ、まざる、切る、ほぐすなどいろいろな使い方があり、さらんと持てて使うと、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 しいだけ 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		
8 (水)	きっかみかん		みかん			バサはナマズの一種で、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、ふくらとやわらかい食感が特徴です。
	コッペパン			コッペパン		
	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油やき	バサ			レモンペッパー油	
	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)	
9 (木)	カラフルポールスープ	ワインナー	にんじん だいこん しめじ キャベツ こまつな	おじゃがもちポール	コンソメ スープストック	
10 (金)						

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
1.1 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		豚豚は、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 たけのこ しいたけ ピーマン	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	こまあぶら 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)	
	ひとつくちぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
1.2 (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、日本のそば屋が、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				
	いかのこうみやき	いか	しょうが にんにく ねぎ	こまあぶら こま	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)		
1.5 (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、うず潮で有名な、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 しいたけ しょうが にんにく	パンこ こまあぶら さとう こま	スープストック	
	きりぼしだいこんのかみかみいため	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	こまあぶら さとう	しょうゆ	
	なるとのすまじる	なると わかめ	だいこん えのきたけ はくさい ねぎ		しょうゆ	
1.6 (火)	きっかみかん		みかん			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が豊富で、口内炎や目のつかれなども効果があります。
	きのこごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ えのきたけ 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	
	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	
1.7 (水)	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		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。
	はちみつパン			はちみつパン		
	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 ブロッコリー	あぶら	スープストック	
1.8 (木)	ひよこまめとコーンのチャウダー	ペーコン 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 バセリ	あぶら ジャガイモ	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	「パンパンジー」とは、中華の定番料理で、ゆでた鶏肉を細く切り、練りこまなどが入ったソースをかけて食べる料理です。
	プリン			プリン		
	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				
	メルルーサのオイスター馬ヨやき	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	
1.9 (金)	パンパンジーサラダ	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	冬至は1年のうちで屋間が最も短く、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。
	みそワンタンスープ	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 チングンサイ	あぶら ワンタン	みそラーメンスープ	
	オレンジ		オレンジ			
	☆すこしばやい「とうじ」きゅうしょく					
	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
2.2 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				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「クリスピーチキン」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。
	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 こま	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			
	ゆずゼリー			ゆずゼリー		
2.2 (月)	☆おたのしみきゅうしょく(セレクトきゅうしょく)					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「クリスピーチキン」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。
	カラフルピラフ	ワインナー	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クリスピーチキン	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 えのきたけ 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。