

令和7年度 12月 学校給食予定献立表（小学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。  
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。  
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。



西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんばく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
1	月	ごはん						米		624 26.3
		牛乳	乳		牛乳					
		すき焼き	小麦、大豆、豚肉	豚肉 焼きとうふ			はくさい こんにゃく 深ねぎ	マロニー さとう	油	
		平つくね	小麦、大豆、鶏肉	レンコン入りツクネ						
		きゅうりのぴりっと漬け	小麦、ごま、大豆				きゅうり		ごま油	
2	火	キムタクごはん	小麦、ごま、さば、大豆、豚肉、りんご、魚、果物	豚肉			白菜キムチ 千切たくあん	米	ごま油	638 25.7
		牛乳	乳		牛乳					
		みそ汁	大豆	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	だいこん 深ねぎ			
		鶏肉の野菜あんかけ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん	たまねぎ だけのこ しいたけ	でん粉 さとう	油	
3	水	黒砂糖パン	小麦、乳、大豆					黒砂糖パン		653 28.6
		牛乳	乳		牛乳					
		カレービーンズ	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、カレー	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	油	
		オムレツ	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	オムレツ						
		花野菜のマリネ	小麦、大豆			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	さとう	オリーブ油	
4	木	麦ごはん						米 麦		629 23.0
		牛乳	乳		牛乳					
		ハヤシライス	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご	牛肉	生クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 さとう	油 マーガリン	
		枝豆サラダ	小麦、大豆				えだまめ キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油	
5	金	麦ごはん						米 麦		654 29.2
		牛乳	乳		牛乳					
		厚揚げのそぼろ煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	さといも さとう でん粉	油	
		ホキフライ	小麦、大豆、魚	ホキフライ					油	
		ほうれん草としめじのソテー	小麦、大豆			ほうれんそう	しめじ とうもろこし		油	
8	月	ごはん						米		602 27.4
		牛乳	乳		牛乳					
		沢煮椀	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん	だけのこ だいこん ごぼう しいたけ 深ねぎ			
		さばのソースかけ	小麦、さば、大豆、りんご、魚	サバ			しょうが	でん粉 さとう	油	
		昆布の炒め煮	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 揚げかまぼこ 油揚げ	昆布	いんげん にんじん		さとう	油	
9	火	麦ごはん						米 麦		615 24.3
		牛乳	乳		牛乳					
		豚汁	大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	だいこん 深ねぎ こんにゃく ごぼう	さといも		
		鶏肉の竜田揚げ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			しょうが	でん粉	油	
		からしあえ	小麦、大豆			ほうれんそう にんじん	きゅうり	さとう		
10	水	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		674 26.6
		牛乳	乳		牛乳					
		クリームシチュー	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉	鶏肉 ベーコン	スキムミルク 牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	じゃがいも 小麦粉	マーガリン 油	
		キャベツとウインナーのソテー	小麦、大豆、豚肉	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ とうもろこし		油	
		みかん	果物				みかん			
11	木	麦ごはん						米 麦		613 21.5
		牛乳	乳		牛乳					
		ふしめん汁	小麦、大豆、魚	かまぼこ 油揚げ		にんじん	しいたけ たまねぎ 深ねぎ	ふしめん		
		カレーコロッケ	小麦、大豆、豚肉、カレー					カレーコロッケ	油	
		ひじきのみそ炒め	小麦、大豆、豚肉	豚肉 大豆 みそ	ひじき	にんじん いんげん		さとう	油	
12	金	麦ごはん						米 麦		629 22.6
		牛乳	乳		牛乳					
		豚肉と大根のべっこう煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん	さとう	油	
		野菜入り卵焼き	小麦、卵、大豆、豚肉、ゼラチン	野菜入り卵焼き						
		ごま酢和え	小麦、ごま、大豆			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま	



令和7年度 12月 学校給食予定献立表（小学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。  
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。  
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。



西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
15	月	ごはん						米		644 24.3
		牛乳	乳		牛乳					
		肉じゃが	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	
		さばゆずみそ煮	さば、大豆、魚、果物	さばゆず味噌煮						
		小松菜の炒め物	小麦、大豆、豚肉	ベーコン		こまつな	しめじ とうもろこし		油	
16	火	麦ごはん						米 麦		642 29.9
		牛乳	乳		牛乳					
		スーミータン	小麦、卵、ごま、大豆、 鶏肉、豚肉	鶏肉 ハム 卵		パセリ	とうもろこし たまねぎ	でん粉	ごま油	
		肉野菜炒め	小麦、ごま、大豆、 豚肉、りんご、果物	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう	油 ごま油 ごま	
17	水	はちみつパン	小麦、乳、大豆					はちみつパン		603 26.0
		牛乳	乳		牛乳					
		ミネストローネ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ じゃがいも		
		ハンバーグきのこソース	小麦、牛肉、大豆、鶏 肉、豚肉、りんご、 ゼラチン	国産ミートハンバー グ			しいたけ しめじ	さとう でん粉		
		ゆでブロッコリー				ブロッコリー				
18	木	麦ごはん						米 麦		644 23.0
		牛乳	乳		牛乳					
		冬野菜カレー	小麦、乳、大豆、豚肉、 りんご、果物、カレー	豚肉	スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご カリフラワー	じゃがいも	油	
		ごまドレッシングサラダ	小麦、ごま、大豆				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま	
		ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト					
19	金	麦ごはん						米 麦		683 25.8
		牛乳	乳		牛乳					
		だんご汁	小麦、大豆、豚肉	豚肉 油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ ししいたけ	ほうとう		
		トリニータ丼の具	小麦、ごま、大豆、鶏肉	鶏肉		にら	にんにく しょうが	でん粉 さとう	油 ごま油	
		オレンジ	オレンジ、果物				オレンジ			
22	月	ごはん						米		603 21.0
		牛乳	乳		牛乳					
		ちゃんこ汁	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ミートボール 豚肉 油揚げ		にんじん	ごぼう もやし はくさい 深ねぎ			
		かぼちゃ挽肉フライ	小麦、大豆、豚肉、 りんご			南瓜挽肉フライ			油	
		ゆずの香和え	小麦、大豆、果物			にんじん	きゅうり キャベツ ゆず	さとう		
23	火	チキンライス	小麦、牛肉、大豆、鶏肉	鶏肉		ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	米	油	663 21.4
		牛乳	乳		牛乳					
		卵スープ	小麦、卵、大豆、鶏肉、 豚肉	卵 ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし			
		白菜とりんごのサラダ	小麦、大豆、りんご、 果物				はくさい きゅうり りんご	さとう	油	
		クリスマスデザート	小麦、卵、乳、大豆					チョコケーキ		

寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



冬至にゆず湯とかぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



今年は12/22（月）が冬至です