

# 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	含まれるアレルゲン	ざいりょう						エネルギー kcal  たんぱく質 g	
			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			
			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							
	きゅうりのびりっと漬け	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 たけのこ 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							
	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	たけのこ 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			ほうれんそつ 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	ワインナー		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	含まれるアレルゲン	ざいりょう					エネルギー kcal たんぱく質 g
			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	
			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	
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	
	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				
	スミーダン	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 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 プロッコリー	たまねぎ りんご カリフラワー	じゃがいも さとう	
	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	油 ごま	
	ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト				
19 金	麦ごはん	★今月の郷土料理は「大分県」です。					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	冬至					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		
	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、手洗いうがいをして、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

今年は12/22(月)が冬至です



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。

