



令和7年

## 12月 こんだて表

高浜市教育委員会  
小学校献立

今月の目標

&lt;給食の時間&gt;手洗いをしっかりしよう

&lt;食育&gt;寒さに負けない食事をしよう

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとになる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・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	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		583	
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	あぶら		
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう			
	はなやさいと いとかまぼこのサラダ	かまぼこ		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ とうもろこし	さとう	マヨドレッシング		
2火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		597	
	はっぼうさい	ぶたにく いか えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぶん			
	だいがくいも					さつまいも さとう グラニューとう	ごま あぶら		
	みずなのシャキシャキサラダ			みずな	だいこん とうもろこし		しおちゅうかドレッシング		
3水	 「まごわやさしい献立」 まめ、ごま(種実)、わかめ(海そう)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いもを使用した献立です								578
	わかめごはん 牛乳	わかめ	牛乳			こめ			
	さばのしおやき	さば							
	かぶとささみのごまいため	ささみあぶらづけ		かぶのは	かぶ キャベツ	さとう	ごま		
4木	けんちんじる	とうふ		にんじん みずな	だいこん こんにやく ごぼう えのきたけ しいたけ	さといも	ごまあぶら	652	
	てづくりレモンパン 牛乳		牛乳		レモンかじゅう	パン こむぎこ グラニューとう	バター		
	ぶたにくとマカロニの トマトに	ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	マカロニ じゃがいも	オリーブオイル		
	おまめちゃんサラダ	だいず			えだまめ キャベツ きゅうり	あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	コールスロードレッシング		
5金	ヨーグルト		ヨーグルト					582	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
	レバーいりしろごまつくね	とりにく とりレバー			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	ごま あぶら ラード		
	ひじきとだいずのいために	だいず まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら		
8月	かすじる	あぶらあげ あかみそ しろみそ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい こんにやく	さといも		633	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
	けんちんしのだの にくみそかけ	とりにく あかみそ とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん		さとう でんぶん	あぶら		
	かんとうに	うずらたまご はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	じゃがいも さとう			
9火	たくあんあえ				たくあん キャベツ きゅうり			657	
	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン			
	ソースカツ	ぶたにく				パンこ でんぶん さとう	あぶら		
	キャベツソテー			にんじん	キャベツ		あぶら		
10水	はくさいのクリームシチュー	とりにく	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも ベシャメルソース クリームポタージュ		636	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
	しらたきチャプチェ	ぶたにく		あかピーマン あおピーマン	しらたき たまねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら		
	かぶとしょうがの あったかちゅうかスープ	とりにく なまあげ		にんじん かぶのは	かぶ はくさい しょうが	でんぶん			
11木	ココアむしパン	とうにゅう				こむぎこ さとう ミルクココア	あぶら	670	
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			
	カレーなばんソース	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ とうにゅう		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが	カレーウ でんぶん			
	わかさぎのからあげ		わかさぎ			こめこ でんぶん	あぶら		
12金	ごしきあえ	ハム		こまつな にんじん	だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	614	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
	じゃがいものあまからに					じゃがいも さとう	あぶら		
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	はくさい もやし	さとう	ごま		
	とりにくとうふキャベツの うまみそしる	とりにく とうふ あかみそ しろみそ			キャベツ だいこん たまねぎ				
	なっとう	なっとう							

日 曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとなる食品		《みどり》 主に体の調子を整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		エ ネ ル ギ ー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・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		
15 月	 「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう。								581
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
	こもちししゃもフライ		ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら		
	りんごいりポテトサラダ				りんご キャベツ きゅうり	じゃがいも	マヨドレッシング		
	ざくざくじる	こうやどうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ	さといも	ごまあぶら		
16 火	チキンライス 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ おおむぎ	オリーブオイル	569	
	クリームドリアソース		牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ベシャメルソース	オリーブオイル		
	はなやさいの しおこうじポトフ	ウインナー		ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
	みかん				みかん				
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		623	
	はるまき	ぶたにく		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら		
	とうふのちゅうかに	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら		
	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	もやし きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
18 木	 「クリスマス献立」 セレクトデザートを実施します。								-
	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン			
	ほしがたハンバーグの トマトソースかけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも さとう	オリーブオイル ラード あぶら		
	カラフルフレンチサラダ			あかピーマン	きピーマン キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング		
	コーンポタージュ	とうにゅう	牛乳		とうもろこし たまねぎ	ベシャメルソース クリームポタージュ			
	セレクトデザート					セレクトデザート			
19 金	 「冬至献立」 ゆずや「ん」のつく食べ物を使用した献立です。「ん」がつく食べ物はいくつあるかな？								622
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
	とりにくとかぼちゃのあげに	とりにく		かぼちゃ		さとう でんぶん	あぶら		
	かぶのゆずふうみあまずあえ			かぶのは にんじん	かぶ ゆず キャベツ	さとう			
	こんこんうどんみそしる	あぶらあげ しろみそ		にんじん	れんこん ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	うどん			