

令和7年12月 給食献立表



冬至



冬至は1年の間でもっとも夜が長く、昼が短い日で、今年は12月22日にあたります。
冬至にはゆづ湯に入ってからぼちやを食べる風習があります。野菜の不足する冬に、保存がきき栄養価の高い
かぼちゃを食べ、厳しい寒さを乗り越えようという知恵から生まれたものです。
また、冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。給食にも「ん」のつく食材が
いくつか入っています。数えながら食べてみてください。



日	曜	献立名	3時のおやつ	賞の時間 (給や力になるもの)	赤の時間 (血や肉になるもの)	緑の時間 (体の調子を整えるもの)	献立名	賞の時間 (給や力になるもの)	赤の時間 (血や肉になるもの)	緑の時間 (体の調子を整えるもの)
1	月	カレー 切干大根の酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 りんごのコンポート ヨーグルト	米じゃがいも 油 小麦粉 バター ちみつ ごま 砂糖	牛肉 牛乳 ヨーグルト スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース だいこん だいこん 切干し だいこん きゅうり かき	スパニッシュオムレツ れんごんのソテー 豆腐スープ ★ご飯	米じゃがいも 油 バター	卵 ハム スキムミルク ベーコン 豆腐 かまぼこ いりこ	玉葱 赤ピーマン れんごん きゅうり 人参 ししとう ねぎ
2	火	根菜のうま煮 かきたま汁 果物 ★ご飯	牛乳 きなこトースト	米 さいとも 砂糖 でんぶん 食パン バター	鶏肉 厚揚げ 卵 かつお節 牛乳 きな粉	れんごん だいこん 人参 干し椎茸 ほうれんそう 玉葱 ぶなしめじ バナナ	スパゲティミートソース 白菜豆乳スープ ★ご飯	スパゲティ 油 小麦粉 でんぶん 米	牛肉 鶏肉 チーズ 豆腐 ベーコン かつお節 豆乳	人参 玉葱 グリンピース はくさい しめじ えのき
3	水	魚のチーズピカタ ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ ★ご飯	牛乳 みそ入り蒸しパン	米 小麦粉 油 コーン缶 バター マカロニ 砂糖	またら 卵 バルメサンチーズ ベーコン 牛乳 みそ	はせり ほうれんそう もやし 玉葱 人参 キャベツ セロリ ー にんじん	ツナじやが みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも しらす かつお	ツナ缶 油揚げ いりこ みそ	玉葱 人参 さやいんげん えのき かぼちゃ もやし
4	木	すきやき かきたまのみそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 じゃが芋とベーコン のチーズ焼き	米 しらす 油 砂糖 でんぶん じゃがいも	牛肉 豆腐 わかめ 卵 いりこ みそ 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	はくさい ねぎ 人参 生しいたけ もやし ネーブル パセリ	豆乳シチュー ゆず風味和え ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 とうもろこし 油 小麦粉 油	鶏肉 豆腐 干しきり 人参	玉葱 人参 グリンピース きゅうり ずし
5	金	おふのから揚げ 豚汁 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 じゃがいも 豆腐 おふのから揚げ 油 ポップコーン バター 油	豚肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳	にんにく だいこん 人参 玉葱 玉葱 ごぼう ねぎ みかん	魚の照り焼き ひじきいため煮 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 油 ごま	メルルーサ 干しきり 油揚げ 豆腐 みそ いりこ	人参 さやいんげん だいこん えのき ねぎ
6	土	鶏南うどん かぼちゃのおかか煮 ★ご飯	牛乳 ビスケット	米 うどん 砂糖 ビスケット	鶏肉 いりこ かつお節 牛乳	ごぼう 玉葱 人参 鶏ねぎ かぼちゃ	八宝菜 切干大根の酢の物 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん	豚肉 かまぼこ	はくさい もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく 切干し だいこん きゅうり
8	月	柳川煮 ツナとわかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 いもくろパン	米 油 砂糖 ごま 厚揚げ バター 小麦粉 さつまいも	豚肉 卵 わかめ ツナ缶 油揚げ いりこ みそ 牛乳	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん きゅうり キャベツ 鶏ねぎ	チキンカレー コールスローサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター ちみつ マヨネーズ	鶏肉	玉葱 人参 だいこん 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし
9	火	白菜のシチュー 鉄分たっぷりサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ジャムサンドクラッカー	米 じゃがいも コーン缶 小麦粉 バター 油 砂糖 クラッカー いちごジャム	鶏肉 スキムミルク プロセスチーズ 干しきり ローズハム 牛乳	はくさい 玉葱 人参 ブロッコリー ほうれんそう みかん	焼きそば ニラ玉スープ ★ご飯	中華めん 油 でんぶん 米	豚肉 竹輪 かつお節 おのり 厚揚げ いりこ	キャベツ もやし 人参 玉葱 にら
10	水	魚のかりんとう揚げ ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	お茶 ご飯お焼き	米 でんぶん 油 砂糖 ごま マヨネーズ ごま油	かつお 竹輪 厚揚げ わかめ みそ いりこ しらす干し 卵	しょうが キャベツ 人参 玉葱 ねぎ	雑菜 みそ汁 ★ご飯	米 菜 油 普通はるめ 砂糖	豚肉 卵 油揚げ みそ いりこ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 かぼちゃ 玉葱
11	木	炒り豆腐 ひじきの和風サラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 ふかし芋	米 油 砂糖 ごま さつまいも	豆腐 鶏ひき肉 卵 鶏肉 ささ身 干しきり 油揚げ いりこ みそ 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 グリンピース きゅうり はくさい ねぎ	ローストチキン マリネサラダ コーンポタージュ ★ご飯	米 バター 油 小麦粉 とうもろこし 油	ハム 卵	にんにく しょうが キャベツ サラダ菜 赤ピーマン れんご レモン パセリ
12	金	チキンビーンズ 春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 じゃがいも 春雨 マカロニ 砂糖	鶏肉 大豆 ベーコン いりこ 牛乳 きな粉	玉葱 人参 トマト缶 グリンピース キャベツ 干し椎茸 バナナ	魚のみそ煮 小松菜の和え物 かきたま汁 ★ご飯	米 砂糖 とうもろこし 油 でんぶん	さば みそ ツナ缶 卵 わかめ かつお節	しょうが ごま かつお節 キャベツ 玉葱 人参
13	土	カレーうどん ひじきの炒め煮 ★ご飯	牛乳 丸ボーロ チーズ	米 うどん 油 でんぶん はくさい じゃがいも 砂糖 まるぼう	鶏肉 かまぼこ いりこ 干しきり 油揚げ 牛乳 プロセスチーズ	玉葱 人参 鶏ねぎ だいこん	厚揚げの中華煮 白菜おかか和え ★ご飯	米 砂糖 油 ごま油	生揚げ 豚肉 かつお節	人参 玉葱 さやいんげん はくさい
15	月	厚焼き卵 れんごんきんぴら みそ汁 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 黒砂糖	卵 スキムミルク ツナ缶 油揚げ みそ いりこ 牛乳	ねぎ さやいんげん れんごん 人参 玉葱 ごま 人参 レーズン	親子煮 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ	鶏肉 卵 ツナ缶 油揚げ いりこ みそ	玉葱 人参 干し椎茸 もやし テンゲンツァイ
16	火	魚のあんかけ 汁ひーフン 果物 ★ご飯	牛乳 岩石揚げ	米 油 砂糖 でんぶん ピーマン さつまいも 小麦粉	たら 豚肉 牛乳 大豆 干しきり 卵	玉葱 人参 さやいんげん 生しいたけ キャベツ 鶏ねぎ バナナ	はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え あずか汁 ★ご飯	米 小麦粉 バター 油 ごま油	はんぺん 卵 塩昆布 かつお節 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ	キャベツ トウモロコシ だいこん 人参 玉葱 ねぎ
17	水	冬野菜のカレー ごまサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ラスク	米 じゃがいも 小麦粉 バター ちみつ ごま油 砂糖 食パン	鶏肉 牛乳 ロースハム	れんごん 玉葱 人参 だいこん にんにく 人参 キャベツ きゅうり ネーブル	肉うどん 小松菜と油揚げの煮びたし ★ご飯	うどん 砂糖 油 米	牛肉 いりこ 油揚げ かつお節	玉葱 人参 ねぎ ごま 人参
18	木	魚のみぞれ煮 白菜の塩昆布和え 豆乳汁 ★ご飯	お茶 大学平	米 でんぶん 砂糖 ごま油 さつまいも 油 ごま	さきは 塩昆布 かつお節 豆腐 いりこ 豆腐 みそ	だいこん はくさい 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ	おでん ツナとわかめの和え物 ★ご飯	米 さいとも 砂糖	鶏肉 竹輪 さつま揚げ 厚揚げ 人参 かわかめ ツナ缶	だいこん 人参 テンゲンツァイ きゅうり とうもろこし
19	金	麻婆豆腐 大根サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 メロンパン	米 砂糖 ごま油 でんぶん ごま メロンパン	豆腐 鶏ひき肉 みそ みかん わかめ 卵 ローズハム 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 人参 しょうが だいこん きゅうり みかん	マカロニグラタン ほうれん草のソテー ベーコンとじゃがいものスープ ★ご飯	米 バター マカロニ 油 小麦粉 バター じゃがいも	牛乳 チーズ ハム ベーコン	しめじ ほうれんそう だいこん パセリ
20	土	チャンポン 昆布豆 ★ご飯	牛乳 パウダーコーン 果物	米 干し中華めん 油 砂糖 パウダーコーン	豚肉 竹輪 牛乳 大豆 こんぶ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 さくらげ パセリ	魚のコーンフ레이크焼き ブロッコリーのサラダ 豆入り具沢山スープ ★ご飯	米 マヨネーズ コーンフ레이크 パン粉 じゃがいも	さけ チーズ ハム きんぎょの ベーコン	ブロッコリー キャベツ パイン缶 玉葱 人参 はくさい セロリ パセリ
22	月	南瓜のグラタン キャベツとパインのサラダ ワンタンスープ ★丸パン	お茶 中華おこわ	メロン 油 小麦粉 バター ワンタンの皮 モチ米 砂糖	プロセスチーズ 鶏ひき肉 牛乳 卵 豚肉	かぼちゃ 玉葱 ぶなしめじ はくさい 人参 きゅうり パイン缶 人参 ねぎ 干し椎茸	炒り豆腐 みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ふ	豆腐 鶏肉 卵 竹輪 油揚げ いりこ みそ	玉葱 干し椎茸 人参 テンゲンツァイ もやし
23	火	※誕生会※ 牛じゃがライス 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みそ汁	牛乳 フルーツサンド	米 油 砂糖 でんぶん 焼きふ 食パン	牛肉 しらす 干し 豆腐 鶏ひき肉 干しきり 卵 かつお節 いりこ みそ 牛乳 生クリーム	人参 玉葱 しょうが ブロッコリー ごま 人参 えのき だいこん 人参	キーマカレー 小松菜の和風サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター ちみつ マヨネーズ	牛肉 豚肉 かつお節	玉葱 人参 グリンピース れんごんにんにく ごま 人参
24	水	魚のみそ照り焼き ほうれん草のサラダ 吉野汁 ★ご飯	牛乳 豆腐のカップケーキ	米 砂糖 コーン缶 マヨネーズ でんぶん 小麦粉 バター	さくら 米みそ ツナ缶 豚肉 いりこ 牛乳 豆腐 スキムミルク	しょうが ほうれんそう 人参 はくさい だいこん レーズン	みそ煮こみうどん 南瓜そぼろ煮 ★ご飯	うどん 砂糖 米	豚肉 かまぼこ 油揚げ わかめ みそ いりこ 鶏肉	人参 しいたけ ごぼう 梅干し ねぎ かぼちゃ 玉葱
25	木	※クリスマス会※ ケチャップライス ローストチキン 温野菜サラダ コーンポタージュ	牛乳 クリスマスケーキ	米 バター 油 コーン缶 砂糖	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 グリンピース にんにく カラフラワー ブロッコリー パセリ もやし いちご	チキンビーンズ ごまサラダ ★ご飯	米 じゃがいも ごま	鶏肉 大豆 竹輪	玉葱 人参 キャベツ きゅうり
26	金	※もちつき※ お雑煮 のり塩れんごん 果物 ★ゆかりご飯	お茶 せんべい	米 うどん 小麦粉 でんぶん 油	鶏肉 油揚げ いりこ おのり	だいこん 人参 小松菜 はくさい ぶなしめじ ねぎ れんごん みかん	魚のコーンマヨネーズ焼き ナムル きのこスープ ★ご飯	米 小麦粉 バター マヨネーズ とうもろこし 油 ごま油	たら チーズ ベーコン いりこ	ねぎ もやし にごま 人参 えのき しめじ しいたけ 玉葱
27	土	トマトソーススパゲティ 豆腐スープ ★ご飯	ヨーグルト クラッカー	米 スパゲティ 油 クラッカー	ベーコン バルメサンチーズ みかん 油揚げ いりこ ベーグル	にんにく 玉葱 人参 ぶなしめじ トマト缶 テンゲンツァイ	柳川煮 みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 卵 油揚げ いりこ みそ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん えのき ねぎ

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。