



がつ こん だ て ひょう
12月献立表



日付	曜日	こんだてめい 献立名	おもに ち・にく・ほねになるもの (あかいろ)		おもに からだのちようしを ととのえるもの(みどりいろ)		おもに はたらくちからに なるもの(きいろ)		びこう 備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月	チキンカレーライス(むぎごはん) 牛乳 ミニウインナー ふくじんあえ	とりにく みそ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ふくじんづけ(だいこん うり なす れんこん きゅうり)	むぎごはん じゃがいも カレールウ(こむぎこ)	あぶら	ぜんこくきょうど 全国郷土 りょうり ひ 料理の日 ほっかいどう 「北海道」
2	火	ごはん 牛乳 ザンギ いしかりなべ こんぶあえ	とりにく さけ やきどうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	にんにく しょうが しめじ はくさい ねぎ もやし きゅうり	ごはん こめこ でんぶん さとう	あぶら	
3	水	ごはん 牛乳 いわしのうめに きりぼしだいこんのいために のっぺいじる りんご	いわし ぶたにく	牛乳	にんじん みずな	うめ きりぼしだいこん えだまめ こんにゃく ごぼう りんご	ごはん さとう さとう さといも でんぶん	あぶら	
4	木	ごはん 牛乳 はるまき はっぼうさい ★きゅうりのかおひづけ	とりにく ぶたにく いか	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ きゅうり	ごはん こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら	あぶら あぶら	
5	金	くろロールパン 牛乳 ツナオムレツ ミネストローネ ★フルーツあえ	たまご ツナ ベーコン(ぶたにく) だいず ゼリー(とうにゅう)	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく パインアップル もも レモン ゼリー(りんご もも ふどう)	くろロールパン さとう マカロニ ゼリー(さとう) さとう	あぶら	
8	月	ごはん 牛乳 わかさぎのあまずあんかけ こまつなのおひたし ゆうきたまねぎのみそしる ヨーグルト	わかさぎ とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	もやし ゆうきたまねぎ はくさい えのきたけ	ごはん さとう でんぶん こめこ さとう	あぶら	12月8日は ゆうきのうぎょう 「有機農業の日」
9	火	ねぎとりどん(ごはん) 牛乳 わふうマカロニサラダ ぐだくさんじる	とりにく かつおぶし ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう でんぶん マカロニ さとう	あぶら あぶら	★印は、 リクエスト 給食 リクエスト給 食とは、小学 校6年生、中 学校3年生に 行った「リク エスト給食ア ンケート」で人 気の高かった 献立です。
10	水	ごはん 牛乳 ざわらのみりんやき わふうポトフ しそあえ	ざわら ウインナー(ぶたにく とりにく)	牛乳	にんじん みずな しそ	たまねぎ キャベツ れんこん はくさい	ごはん さとう じゃがいも さとう		
11	木	ごはん 牛乳 つくね ごもくにまめ けんちんじる ★コーヒートマト牛乳のもと	とりにく だいず はんぺん とうふ	牛乳 こんぶ	さやいんげん にんじん	たまねぎ ねぎ たまねぎ こんにゃく ねぎ	ごはん こむぎこ さとう さとう		
12	金	★バイタラメン(ちゅうかめん) 牛乳 えびしゅうまい パンパンジー	ぶたにく なんと えび たら とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし たけのこ ねぎ たまねぎ きゅうり	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ パンパンジーソース		あま市 やさい いち 11日 ねぎ
15	月	ごはん 牛乳 たれカツ いそかあえ ちゃんこじる ブリン	ぶたにく チキンボール(とりにく) とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん みずな	だいこん キャベツ もやし しいたけ チキンボール(たまねぎ)	ごはん こむぎこ さとう さとう チキンボール(こむぎこ) さとう	あぶら	12月の あいち やさい 愛知の野菜 「ほうれんそう」 「ブロッコリー」
16	火	ごはん 牛乳 さばのカレーやき こうやどうふのたまごとし さんしょくあえ	さば こうやどうふ、とりにく たまご	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	ごはん じゃがいも さとう さとう		
17	水	サンドロールパン 牛乳 スティックハンバーグ ポイルキャベツ さつまいものクリームシチュー	ぶたにく とりにく とりにく	牛乳 牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ たまねぎ ホワイトルウ(とうもろこし)	サンドロールパン こめこ さつまいも ホワイトルウ (こめこでんぶん)		
18	木	キムタクごはん(ごはん) 牛乳 たらあがり ふのすましじる	ぶたにく たら とうふ	牛乳	にんじん にんじん こまつな みずな	キムチ(はくさい) つぼづけ(だいこん) えのきたけ はくさい	ごはん でんぶん さとう ふ	あぶら あぶら	しよくいく ひ 食育の日 よほうこんだて 「かせ予防献立」
19	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため じゃがいものうまに はなやさいのごまあえ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく キャベツ ロマネスコ	ごはん さとう じゃがいも さとう さとう ごま	あぶら あぶら	
22	月	ごはん 牛乳 おこのみはんぺん かぼちゃのにつけ ぶたじる	さかなすりみ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん でんぶん さとう さとう		
23	火	カラフルピラフ(ごはん) 牛乳 ローストチキン オニオンスープ セレクト いちごケーキ デザート チョコケーキ	ツナ とりにく ベーコン(ぶたにく) たまご とうにゅう だいず	牛乳 牛乳 乳	にんじん パセリ にんじん にんにく セロリ たまねぎ いちご	とうもろこし えだまめ マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ いちご	ごはん でんぶん さとう さとう さとう こむぎこ さとう こめこ	あぶら あぶら	

※物資購入の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

毎月19日は食育の日 “お家でごはんの日”

※保護者負担額の軽減として市負担額を1食あたり10円と、令和7年度は食材等の高騰を受け国の臨時交付金1食あたり20円にて対応しています。保護者負担額は変更なく、小学校280円、中学校310円です。