



12月 予定献立表



令和7年度射水市立中太閤山小学校

今月の給食目標：健康を考え食べよう

日	曜日	こんだてめい		しょくひんめい			
		おもに体をつくるものになる赤の食品 たんぱくしつ 1ぐん	おもに体の働きを強めるものになる緑の食品 ビタミン・むきしつ 3ぐん・4ぐん	おもにエネルギーのもとになる黄色の食品 たんすいかぶつ 5ぐん	おもにエネルギーのもとになる黄色の食品 米・パン・めん いも・さとう		
1	月	ごはん 特別献立 しゅしょく しゅまい ふくさい じるるもの のもの デザートなど	ちぐさやき★ ごまあえ あつあげのそぼろに	たまご★ とりにく あつあげ	きゅうにゅう◎ たまねぎ だいこん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	ごはん さとう でんぶん	ごま
2	火	コッペパン◎	ポテトカップグラタン◎ コールスローサラダ とりにくのトマトにこみ	とりにく だいす	きゅうにゅう◎ チーズ◎	にんじん キャベツ キュウリ トマト にんにく たまねぎ ブロッコリー	コッペパン◎ じゃがいも さとう ベンネ
3	水	ごはん	イカのかりんあげ※ あますあえ さつまじる	イカ※ とりにく みそ あぶらあげ	きゅうにゅう◎ わかめ	もやし キュウリ にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん でんぶん さつまいも さとう
4	木	クロワッサン◎★	ワインナー2ほん やきそば◆ フルーツヨーグルト◎◆	ワインナー ぶたにく	きゅうにゅう◎ ヨーグルト◎ あおさ	にんじん キャベツ もやし みかんかん◆ バインかん◆ ももかん◆ バナナ◆	クロワッサン◎★ やきそばめん ナタデココ さとう
5	金	ひじきごはん	キビナゴのクリスピーアゲ■●2び こんぶあえ すまじる	キビナゴ■● とりにく とうふ あぶらあげ	きゅうにゅう◎ ひじき こんぶ	にんじん ほししいたけ えだまめ はくさい キュウリ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ございくふ
8	月	ごはん 給食委員会企画 セレクト給食 (おかげ)	とりにくのからあげ あげギョウザ2こ ごますあえ はるさめスープ ゆずヨーグルト◎◆	とりにく ぶたにく	きゅうにゅう◎ ゆずヨーグルト◎◆	にんにく しょうが キュウリ もやし コーン にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶん はるさめ ギョウザのかわ
9	火	おにぎり 1~4ねん1こ 5~6ねん2こ	ちくわのいしがきあげ■2こ うめあえ かやくうどん	ちくわ■ ぶたにく あぶらあげ	きゅうにゅう◎ こんぶ のり	しそ ぱいにく だいこん キュウリ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう こむぎこ うどん ごま
10	水	ごはん	ぶたにくのスタミナいため ナムル だいこんのみぞしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	きゅうにゅう◎	しょうが にんにく たまねぎ ニラ もやし にんじん こまつな こんにゃく だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら
11	木	コッペパン◎	アジフライ■ パンプキンサラダ たまごスープ★	アジ■ とうふ とりにく たまご★	きゅうにゅう◎	かぼちゃ ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ パセリ	コッペパン◎ パンこ こむぎこ でんぶん
12	金	ごはん	サケのしおやき■ いみすいさんキャベツのサラダ すきやきに	サケ■ ぶたにく やきどうふ	きゅうにゅう◎ わかめ	キャベツ キュウリ こんにゃく にんじん はくさい ほししいたけ たけのこ ねぎ	ごはん さとう すきやきふ
15	月	ごはん	とりのくのみぞやき そくせきづけ にくじやが	とりにく みそ ぶたにく	きゅうにゅう◎	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ キュウリ こんにゃく さやいんげん	ごはん さとう じゃがいも
16	火	ごはん	サバのごまやき■ ピーフンソテー キムチじる	サバ■ みそ ベーコン ぶたにく	きゅうにゅう◎	キャベツ にんじん もやし だいこん はくさい たまねぎ しめじ ニラ	ごはん さとう ピーフン ごま
17	水	チキンライス◎	もみのきがたハンバーグ フライドポテト ABCスープ	とりにく ぶたにく ウインナー	きゅうにゅう◎	たまねぎ コーン にんじん キャベツ	ごはん さとう じゃがいも マカロニ
18	木	コッペパン◎	とりにくとこうやどうふのチリソースがらめ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ みかん◆	とりにく こうやどうふ	きゅうにゅう◎	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ みかん◆	コッペパン◎ でんぶん さとう ワンタンのかわ
19	金	むぎごはん	オムレツ★ かわりあえ ポークカレー	たまご★ ぶたにく	きゅうにゅう◎	キャベツ キュウリ ふくしんづけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ごはん むぎ じゃがいも
22	月	冬至の日献立 ごはん	かぼちゃとひきにのフライ◆ ゆずあえ◆ とうじのこんさいじる マスカットゼリー◆	ぶたにく あぶらあげ	きゅうにゅう◎	かぼちゃ はくさい こまつな にんじん ゆず◆ だいこん ごぼう れんこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう パンこ マスカットゼリー◆
23	火	クリスマス献立 コッペパン◎	フライドチキン コーンサラダ ふゆやさいのこめごとうにゅうクリームスープ クリスマステザート★◎	とりにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	きゅうにゅう◎	にんにく しょうが あかバブリカ キャベツ コーン にんじん たまねぎ はくさい かぶ かぶのは	コッペパン◎ さとう でんぶん こめこ クリスマステザート★

食物アレルギーの対応について

次の食品が含まれている場合には、献立名の横に印を付けました。参考にしてください。

卵・卵製品・・・★

牛乳・乳製品・・・◎

エビ・カニ・イカ・・・※

魚類・・・■

魚卵・・・●

くだもの・・・◆

(注1) 調味料・油・出汁には印をつけていません。

献立は、都合により変更する場合があります。

3学期の給食開始日は
1月9日(金)です。