



12月 予定献立表



今月の給食目標：健康を考えて食べよう

令和7年度射水市立中太閤山小学校

日	曜日	こんだてめい		しょくひんめい					
		特別献立 しゅしよく	しゅさい ふくさい しるもの／にも デザートなど	おもに体をつくるものとなる青の食品		おもに体の調子を整えるものとなる緑の食品		おもにエネルギーのもととなる黄色の食品	
				たんぱくしつ 1ぐん 魚・肉・卵 豆・豆腐	むぎしつ 2ぐん 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン・むぎしつ 3ぐん・4ぐん 色のこい野菜、その他の野菜、きのこ、果物		たんすいかぶつ 5ぐん 米、パン、めん いも、さとう	ししつ 6ぐん 油断類、種実類
1	月	ごはん	ちくさやき★ ごまあえ あつあげのそぼろに	たまご★ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう◎	にんじん こまつな キャベツ 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 だいず	ぎゅうにゅう◎ チーズ◎	にんじん キャベツ きゅうり 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 ペンネ	あぶら
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	ぎゅうにゅう◎ わかめ	もやし きゅうり 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	あぶら
4	木	クロワッサン◎★	ウインナー2ほん やきそば◆ フルーツヨーグルト◎◆	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう◎ ヨーグルト◎ あおさ	にんじん キャベツ もやし みかんかん◆ パインかん◆ 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	あぶら
5	金	ひじきごはん	キビナゴのクリスピーあげ■●2び こんぶあえ すましじる	キビナゴ■● とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう◎ ひじき こんぶ	にんじん ほししいたけ えだまめ はくさい きゅうり たまねぎ ねぎ		ごはん さとう こさいくふ	あぶら
8	月	給食委員会企画 セレクト給食 (おかず) ごはん	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	ぎゅうにゅう◎ ゆずヨーグルト◎◆	にんにく しょうが きゅうり 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	あぶら ごま
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	ぎゅうにゅう◎ こんぶ のり	しそ ばいにく だいこん きゅうり 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	あぶら ごま
10	水	ごはん	ぶたにくのスタミナいため ナムル だいこんのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう◎	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	あぶら 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★	ぎゅうにゅう◎	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	あぶら たまごなしマヨネーズ
12	金	ごはん	サケのしおやき■ いみずし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	ぎゅうにゅう◎ わかめ	キャベツ きゅうり 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	あおじそドレッシング
15	月	ごはん	とりのくのみそやき そくせきづけ にくじゃが	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう◎	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 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■ ビーフソテー キムチじる	サバ■ みそ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう◎	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 ビーフン	あぶら 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	ぎゅうにゅう◎	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	あぶら バター◎
18	木	コッペパン◎	とりにくと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	ぎゅうにゅう◎	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	あぶら ごまドレッシング
19	金	むぎごはん	オムレツ★ かわりあえ ボークカレー	たまご★ ぶたにく	ぎゅうにゅう◎	キャベツ きゅうり 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	あぶら
22	月	冬至の日献立 ごはん	かぼちゃとひきにくのフライ◆ 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	ぎゅうにゅう◎	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◆	あぶら
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 ふゆやさいのこめこうとうにゅうクリームスープ クリスマスデザート★◎	とりにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう◎	にんにく しょうが あかパプリカ 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 クリスマスデザート◎★	あぶら

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。