



令和7年12月献立予定表（小学校）



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			加リー (kcal) タンパク(g)
		きの食品	あかの食品	みどりの食品	
		エネルギーのもとになる	からだをつくるのもとになる	からだの調子を整える	
1 (月)	ごはん 牛乳 鮭のごまみそがけ 春菊のあえ物 具だくさん汁	ごま ごまあぶら さつまいも	さけ 牛乳 みそ あつあげ ちくわ	にんじん もやし ごまつな しゃんぎく ねぎ	591 27.2
2 (火)	根菜カレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ	あぶら カレールー こんにゃく じゃがいも さとう	とりにく 牛乳 ハム	にんじん にんにく ほうれんそう たまねぎ グリーンピース れんこん とうもろこし キャベツ	647 21.5
3 (水)	【日本味めぐり献立～愛知県～】 ソフト麺あんかけスパゲティ 牛乳 赤じそサラダ 鬼まんじゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう おにまんじゅう	ぶたにく 牛乳 ウインナー とりにく	にんじん にんにく ピーマン たまねぎ あかじそ はくさい きゅうり だいこん	669 29.4
4 (木)	ごはん 牛乳 メンチカツソースがけ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	あぶら マヨネーズ じゃがいも	メンツカツ 牛乳 ツナ ベーコン	にんじん だいこん パプリカ キャベツ ブロッコリー いんげん	669 22.3
5 (金)	牛肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 春雨の酢の物 野菜つみれのみそ汁	あぶら ごま こんにゃく ごま はるさめ さとう	ぎゅうにく 牛乳 どうふ こうやどうふ みそ やさいつみれ	にんじん しょうが えだまめ ねぎ ごぼう だんご だいこん たまねぎ はくさい	593 24.0
8 (月)	中華丼 牛乳 卵わかめスープ いもけんぴパリッシュ	あぶら ごま かたくりこ さつまいも	ぶたにく 牛乳 やきふた こざかな わかめ たまご さつまあげ	にんじん にんにく ねぎ たまねぎ だんご はくさい しょうが	616 24.9
9 (火)	ごはん 牛乳 あじのおろしだれかけ ごま酢みそあえ 田舎汁	あぶら ごま さとう じゃがいも かたくりこ	あじ 牛乳 ちくわ あぶらあげ みそ	にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ れんこん はくさい だいこん しろねぎ	652 27.5
10 (水)	みそけんちんうどん 牛乳 たくあんあえ りんご	うどん さといも ごまあぶら	とりにく 牛乳 あぶらあげ どうふ みそ	にんじん だいこん キャベツ もやし りんご たくあん	623 24.8
11 (木)	ごはん 牛乳 よだれどおり 系寒天の中華あえ 五目スープ	あぶら かたくりこ じゃがいも	ぶたにく 牛乳 ぶたにく いとかんてん ハム	にんじん しょうが だんご にんにく きくらげ はくさい	611 27.1
12 (金)	スイートポテトパン 牛乳 花野菜と白いんげん豆の豆乳クリーム煮 ツナサラダ	こめ あぶら さとう だんご バター しょうが いんげん まめ	とりにく 牛乳 ウインナー とうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ きゅうり	628 29.6
15 (月)	ごはん 牛乳 キャベツ入り平つくね 切干大根の炒め煮 さつま汁	こんにゃく さつまいも ごまあぶら	とりにく 牛乳 みそ キャベツ いりひらつくね さつまあげ	にんじん ごぼう ごまつな たまねぎ きりぼしだいこん ねぎ	604 21.9
16 (火)	【クリスマス献立】 チキンライス 牛乳 星のコロッケ 冬野菜ポトフ セレクトクリスマスケーキ(いちごケーキ or チョコケーキ)	あぶら さとう じゃがいも コロッケ ケーキ	とりにく 牛乳 ウインナー	にんじん にんにく いんげん たまねぎ ブロッコリー はくさい	740 24.4
17 (水)	【お誕生日給食】 ちゃんぽんめん 牛乳 バンバンジー マーラーカオ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま くろざとう あぶら ホットケーキミックス	ぶたにく 牛乳 かまぼこ とりにく	にんじん にんにく だんご しょうが もやし きゅうり キャベツ とうもろこし	693 30.2
18 (木)	わかめごはん 牛乳 豚肉と大根の生姜煮 錦糸卵の甘酢あえ	こんにゃく さとう じゃがいも	ぶたにく 牛乳 あつあげ わかめ きんしたまご	にんじん しょうが いんげん だいこん キャベツ ほうれんそう	630 26.5
19 (金)	ごはん 牛乳 ひらめの竜田揚げ おひたし ふきよせ汁	あぶら さとう かたくりこ さといも こんにゃく	ひらめ 牛乳 ぶたにく あぶらあげ ちくわ	にんじん はくさい ごまつな しょうが しめじ もやし ねぎ	614 27.9
22 (月)	【冬至献立】 ごはん 牛乳 鶏肉の幽庵だれかけ 塩昆布あえ かぼちゃ団子のみそ汁	かたくりこ さとう かぼちゃだんご	グリルチキン 牛乳 あつあげ こんぶ みそ	にんじん だんご ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ ゆず	583 26.1
23 (火)	ドライカレーライス 牛乳 野菜たっぷりミルクスープ あたごなし	あぶら さとう じゃがいも かたくりこ パンこ	ぶたにく 牛乳 とりにく だいず ウインナー	にんじん キャベツ パセリ たまねぎ あたごなし	627 25.6

*学校給食摂取基準 児童(8～9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。

毎日の給食の写真や給食の
情報を見ることが出来ます。



たの 楽しい冬休みを過ごしてね♪

