

令和7年 12月分献立表

豊川市学校給食課(学校給食センター)

日 曜	献立名	主な食品とその働き						メモ欄	
		赤／体をつくる		緑／体の調子を整える		黄／エネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1 月	ごはん 牛乳 五目汁 キャベツ入りメンチカツ ひじきと大豆のサラダ	牛乳 とり肉 冷凍油揚げ 牛肉 ぶた肉	牛乳 水煮大豆	にんじん はねぎ ひじき	たまねぎ だいこん 干ししいたけ キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	ごはん でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 コーンフラワー			
2 火	ごはん 牛乳 はるさめスープ ぶた肉のしょうが炒め ミニトマト(2c) ヨーグルト	牛乳 ぶた肉	牛乳 ミニトマト ヨーグルト	にんじん にら ミニトマト	もやし 干ししいたけ はくさい おろししょうが たまねぎ たけのこ こんにゃく	ごはん はるさめ さとう でんぶん	油 油	豊川産ミニトマトの日 ヨーグルト:学校配達	
3 水	ごはん 牛乳 煮みそ いかの天ぷら ごまあえ	牛乳 揚げはん 赤みそ いか	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	だいこん こんにゃく おろししょうが キャベツ	ごはん さといも さとう 小麦粉 でんぶん	油		
4 木	スライスパン 牛乳 米粉のホワイトシチュー ワインソーセージ(④2c・④3c) カラフルソテー ブルーベリージャム	牛乳 とり肉 豆乳 ワインソーセージ	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン むきえだ豆 ブルーベリー	スライスパン じゃがいも 油			
5 金	ごはん 牛乳 石狩汁 だいこんとぶた肉のスタミナ煮 みかん	牛乳 さけ 赤みそ 白みそ ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	たまねぎ 根深ねぎ にんにく だいこん みかん	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	油		
8 月	ごはん 牛乳 いりどり いわしのしょうが煮 三色なます	牛乳 とり肉 揚げはん いわし	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう 干ししいたけ こんにゃく れんこん たけのこ しょうが だいこん きゅうり	ごはん さとう さとう でんぶん さとう	油		
9 火	中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメン ひじき入りぎょうざ(④2c・④3c) りんご	牛乳 ぶた肉 なるとまき とり肉 大豆粉	牛乳	にんじん はねぎ にら	にんにく たまねぎ はくさい キャベツ たまねぎ りんご	中華めん でんぶん さとう 小麦粉 でんぶん	油		
10 水	ごはん 牛乳 肉どうふ コーンはんぺん しんこあえ [たくあん漬]	牛乳 ぶた肉 冷凍とうふ たい たちうお えそ たら	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ コーン キャベツ きゅうり たくあん漬 [だいこん]	ごはん でんぶん さとう でんぶん さとう [さとう]	油		
11 木	ごはん 牛乳 肉だんごとはくさいのスープ [肉だんご] わかさぎのから揚げ ボイルキャベツ ④角チーズ	牛乳 肉だんご [牛肉 とり肉 ぶた肉] わかさぎ 角チーズ	牛乳	にんじん はねぎ	だいこん 干ししいたけ はくさい [たまねぎ] キャベツ	ごはん [でんぶん] 米粉 でんぶん	[油]		
12 金	ごはん 牛乳 すきやき 厚焼きたまご 切り干しだいこんのサラダ	牛乳 牛肉 冷凍生揚げ 鶏卵	牛乳	にんじん	おろししょうが たまねぎ こんにゃく はくさい 根深ねぎ コーン 切り干しだいこん きゅうり	ごはん さとう さとう でんぶん ごまドレッシング	油		
15 月	麦ごはん 牛乳 わかめスープ いなりビビンバ みかん アーモンド小魚	牛乳 なるとまき 冷凍とうふ ぶた肉 牛肉 冷凍油揚げ	牛乳 わかめ にんじん にら	はねぎ にんじん	たまねぎ にんにく 大豆もやし みかん	ごはん 大麦 さとう さとう でんぶん アーモンド		いなりビビンバ:麦ごはんにいなりビビンバの具をのせ、ませながら食べましょう。	
16 火	サンドイッチパンズパン 牛乳 コンソメスープ てりやきハンバーガー (てりやきハンバーグ /キャベツソテー)	牛乳 とり肉 とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン エリンギ たまねぎ キャベツ	サンドイッチパンズパン じゃがいも さとう でんぶん 油	てりやきハンバーガー:パンにてりやきハンバーグとキャベツソテーをはさんで食べましょう。		
17 水	ごはん はっこう乳 おでん さばの銀紙焼き 赤しそあえ	牛乳 ちくわ うずらたまご さば みそ	牛乳 はっこう乳 にんじん	にんじん	だいこん こんにゃく 赤しそ粉 キャベツ きゅうり	ごはん さといも さとう 米粉		はっこう乳:学校配達	
18 木	ごはん 牛乳 マー婆ーどうふ えびしゅうまい(④2c・④3c) ボイルもやし	牛乳 ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ えび たら	牛乳	はねぎ	おろししょうが たまねぎ たまねぎ もやし	ごはん さとう でんぶん パン 粉 でんぶん さとう 小麦粉 油			
19 金	麦ごはん 牛乳 米粉のカレースープ フライドチキン やさいソテー ^④ 豆乳いちごプリン	牛乳 まぐろ水煮 とり肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ コーン エリンギ むきえだ豆 にんにく キャベツ	ごはん 大麦 米粉 油		豆乳いちごプリン:学校配達	
22 月	ごはん 牛乳 かぼちゃのみぞ汁 にしんの塩焼き れんこんのごま炒め	牛乳 冷凍生揚げ 白みそ にしん	牛乳	かぼちゃ にんじん はねぎ さやいんげん れんこん エリンギ	だいこん たまねぎ さとう	ごはん さとう 油 すりごま いりごま		冬至の日献立	

●献立表のⒶは小学校、Ⓑは中学校です。

●食物アレルギーの確認は加工食品アレルギー表示表をご覧ください。 ●太字は愛知県産の予定です。

●調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。 ●都合により献立及び食品を変更する場合があります。

給食レシピの紹介 いなりビビンバ

〈材料(4人分)〉――

- ・サラダ油 小さじ1
- ・にんにく(みじん切り) 2g
- ・合びき肉 120g
- ・酒 大さじ1/2
- ・にんじん(千切り) 40g
- ・大豆もやし 120g
- ・にら(1cm) 20g
- ・油揚げ(千切り) 32g
- ・いりごま 大さじ1/2
- ・さとう 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・コチュジャン 小さじ1/4
- ・テンメンジョン 大さじ1/2

〈作り方〉――

- ①合びき肉に酒をふっておく。
- ②にんじん、大豆もやし、にらをさっと下茹でし、水を切っておく。
- ③油揚げは油抜きしておく。
- ④フライパンに油を入れて熱し、にんじんを炒めて香りを出し、①を入れて炒める。
- ⑤Aの調味料を入れ、②と③を加え、さらに炒める。
- ⑥いりごまを入れて仕上げる。

朝ごはんで体の目覚ましスイッチON!

朝ごはんを食べると体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳や体も目覚めます。

朝ごはんを食べないと、脳にエネルギーを補給することができない上、体温も低く、脳も体も活発に活動できません。



12月の「豊川産〇〇の日」 豊川でつくられた食材です！

小さくても栄養いっぱい！みんなの元気のもとになるミニトマトをたくさん食べてね。



豊川市行明町 平尾 あきたか 晃及さんです。



予定献立表・加工食品アレルギー表示表・給食レシピ・食材産地などは豊川市学校給食課のホームページでご覧いただけます。
学校給食課

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です