



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		牛乳		にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん 干しいたけ	ごはん		
	キャベツ入りメンチカツ		牛肉 ぶた肉			キャベツ たまねぎ	でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 コーンフラワー	油	
	ひじきと大豆のサラダ	和風ドレッシング	水煮大豆	ひじき		きゅうり コーン		和風ドレッシング	
2 火	ごはん 牛乳 はるさめスープ		牛乳		にんじん にら	もやし 干しいたけ はくさい	ごはん		豊川産ミニトマトの日 ヨーグルト:学校配送
	ぶた肉のしょうが炒め				おろししょうが たまねぎ たけのこ こんにゃく	はるさめ	油		
	ミニトマト(2こ)			ミニトマト	さとう でんぶん	油			
	ヨーグルト			ヨーグルト					
3 水	ごはん 牛乳 煮みそ いかの天ぷら		牛乳		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく おろししょうが	ごはん		
	ごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ	さといも さとう 小麦粉 でんぶん	油		
						さとう	すりごま いりごま		
4 木	スライスパン 牛乳 米粉のホワイトシチュー		牛乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	スライスパン		
	ウインナーソーセージ(㊤2こ・㊤3こ)		とり肉 豆乳 ウインナーソーセージ			じゃがいも	油		
	カラフルソテー			にんじん	コーン むきえだ豆		油		
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう			
5 金	ごはん 牛乳 石狩汁		牛乳		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	ごはん		
	だいこんとぶた肉のスタミナ煮		さけ 赤みそ 白みそ ぶた肉	にんじん さやいんげん	にんにく だいこん	じゃがいも さとう でんぶん	油		
	みかん				みかん				
8 月	ごはん 牛乳 いりどり		牛乳		にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ こんにゃく れんこん たけのこ	ごはん		
	いわしのしょうが煮		とり肉 揚げはん いわし			しょうが	さとう でんぶん	油	
	三色なます			にんじん	だいこん きゅうり	さとう			
9 火	中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメン		牛乳				中華めん		
	ひじき入りぎょうざ(㊤2こ・㊤3こ)		ぶた肉 なるとまき とり肉 大豆粉	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	でんぶん さとう 小麦粉 でんぶん	油		
	りんご		ひじき		りんご	油			
10 水	ごはん 牛乳 肉どうふ		牛乳				ごはん		
	コーンはんぺん		ぶた肉 冷凍とうふ	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう	油		
	しんごあえ [たくあん漬]		たい たちうお えそ たら		コーン キャベツ きゅうり たくあん漬 [だいこん]	でんぶん さとう	油		
						[さとう]			
11 木	ごはん 牛乳 肉だんごとはくさいのスープ [肉だんご]		牛乳		にんじん はねぎ	だいこん 干しいたけ はくさい [たまねぎ]	ごはん		
	わかさぎのから揚げ	パックソース	肉だんご [牛肉 とり肉 ぶた肉]			[でんぶん]	[油]		
	わかさぎ			米粉 でんぶん	油				
	ポイルキャベツ ㊤角チーズ			キャベツ					
12 金	ごはん 牛乳 すきやき		牛乳				ごはん		
	厚焼きたまご		牛肉 冷凍生揚げ	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	さとう	油		
	切り干しだいごんのサラダ	ごまドレッシング	鶏卵		さとう でんぶん	油			
					コーン 切り干しだいこん きゅうり		ごまドレッシング		
15 月	麦ごはん 牛乳 わかめスープ		牛乳				ごはん 大麦		いなりビビンバ:麦ご はんにいなりビビン バの具をのせ、まぜな がら食べましょう。
	いなりビビンバ		なるとまき 冷凍とうふ わかめ	はねぎ にんじん にら	たまねぎ にんにく 大豆もやし	さとう	油		
	みかん		ぶた肉 牛肉 冷凍油揚げ	にんじん	みかん	いりごま			
	アーモンド小魚			かたくちいわし		さとう でんぶん	アーモンド		
16 火	サンドイッチパンズパン 牛乳 コンソメスープ		牛乳				サンドイッチパンズパン		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。
	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)		とり肉	にんじん パセリ	たまねぎ コーン エリンギ	じゃがいも	油		
			とり肉 ぶた肉		たまねぎ キャベツ	さとう でんぶん	油 油		
17 水	ごはん はっこう乳 おでん		牛乳				ごはん		はっこう乳:学校配送
	さばの銀紙焼き		ちくわ うずらたまご さば みそ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう 米粉			
	赤しそあえ			赤しそ粉	キャベツ きゅうり				
18 木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ		牛乳				ごはん		
	えびしゅうまい(㊤2こ・㊤3こ)	パックしょうゆ	ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ	はねぎ	おろししょうが たまねぎ	さとう でんぶん	油		
	えび たら			たまねぎ パン粉 でんぶん さとう 小麦粉	油				
	ポイルもやし			もやし					
19 金	麦ごはん 牛乳 米粉のカレースープ		牛乳				ごはん 大麦		豆乳いちごプリン: 学校配送
	フライドチキン		まぐろ水煮	にんじん	たまねぎ コーン エリンギ むきえだ豆				
	やさいソテー		とり肉	にんじん	にんにく	米粉	油		
	豆乳いちごプリン				キャベツ	油			
22 月	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁		牛乳				ごはん		冬至の日献立
	にしんの塩焼き		冷凍生揚げ 白みそ にしん	かぼちゃ にんじん はねぎ	だいこん たまねぎ				
	れんこんのごま炒め			さやいんげん	れんこん エリンギ	さとう	油		
						すりごま いりごま			

●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

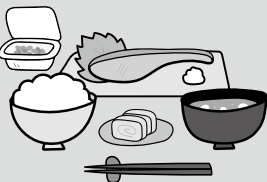
- ・油揚げ(千切り) …………… 32g
- ・いりごま …………… 大さじ1/2
- A・さとう …………… 小さじ2
- ・しょうゆ …………… 大さじ1
- ・コチュジャン …… 小さじ1/4
- ・テンメンジャン …… 大さじ1/2

〈作り方〉

- ①合びき肉に酒をふっしておく。
- 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、にんにく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。

朝ごはんて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。



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

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。



ミニトマト



豊川市行明町 平尾 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。