令和8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 赤／体をつくる 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	赤／体をつくる 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑／体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑／体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄／エネルギーになる 5群 米・パン・めん いも・砂糖	黄／エネルギーになる 6群 油脂・種実	メモ欄
1	火	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		豊川産ミニトマトの日 ヨーグルト:学校配送
		はるさめスープ				にんじん　**にら**	**もやし**　干ししいたけ　**はくさい**	はるさめ	油	
		チンジャオロースー		ぶた肉		ピーマン	おろししょうが　たまねぎ　たけのこ	さとう　でんぷん	油	
		ミニトマト(2こ)				**ミニトマト**				
		ヨーグルト			ヨーグルト					
2	水	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		煮みそ		揚げはん　**赤みそ**		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	さといも　さとう		
		いかの天ぷら		いか				小麦粉　でんぷん	油	
		ごまあえ				にんじん　**こまつな**	**キャベツ**	さとう	すりごま　いりごま	
3	木	スライスパン　牛乳	ブルーベリージャム		**牛乳**			スライスパン　ブルーベリージャム		
		米粉のホワイトシチュー		とり肉　豆乳		にんじん　**ブロッコリー**	たまねぎ	じゃがいも	油	
		ボロニアソーセージ		とり肉　ぶた肉				でんぷん　さとう	油	
		えだ豆とコーンのソテー				にんじん	むきえだ豆　コーン		油	
4	金	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		石狩汁		さけ角切　**赤みそ**　白みそ		にんじん	たまねぎ　根深ねぎ	じゃがいも		
		だいこんとぶた肉のスタミナ煮		**ぶた肉**		にんじん　**にら**	にんにく　**だいこん**	さとう　でんぷん	油	
		みかん					みかん			
7	月	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		すきやき		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	
		厚焼きたまご		鶏卵				さとう　でんぷん	油	
		切り干しだいこんのサラダ	ごまドレッシング				コーン　切り干しだいこん　きゅうり		ごまドレッシング	
8	火	中華めん　牛乳			**牛乳**			**中華めん**		
		とんこつしょうゆラーメン		**ぶた肉**　なるとまき		にんじん　**こまつな**	にんにく　たまねぎ　**はくさい**　**きくらげ**	でんぷん	油	豊川産きくらげの日
		ぎょうざ(小2こ・中3こ)		ぶた肉		にら	キャベツ　たまねぎ　にんにく	パン粉　でんぷん　さとう　小麦粉	油	
		りんご					りんご			
9	水	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		やさいのうま煮		揚げはん		にんじん　さやいんげん	たけのこ　たまねぎ　こんにゃく　干ししいたけ	じゃがいも　さとう		
		いわしのしょうが煮		いわし			しょうが	さとう　でんぷん		
		三色なます				にんじん	**だいこん**　きゅうり	さとう		
10	木	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		五目汁		とり肉　冷凍生揚げ		にんじん　**はねぎ**	たまねぎ　**だいこん**　干ししいたけ			
		キャベツ入りメンチカツ		牛肉　ぶた肉			**キャベツ**　たまねぎ	でんぷん　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	たまねぎドレッシング	**水煮大豆**	ひじき		きゅうり　コーン		たまねぎドレッシング	
11	金	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		いりどり		とり肉		にんじん　さやいんげん	たけのこ　ごぼう　**れんこん**　こんにゃく　干ししいたけ	さとう	油	
		もち麦入りはんぺん		たら　いとより　にしん				**もち麦**　でんぷん　さとう	油	
		しんこあえ ［たくあん漬］					**キャベツ**　きゅうり　たくあん漬 ［だいこん］	［さとう］		
14	月	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		肉だんごとはくさいのスープ ［肉だんご］		肉だんご ［牛肉　とり肉　ぶた肉］		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］	［でんぷん］	［油］	
		たらのカリカリフライ(小2こ・中3こ)	パックソース	たら				じゃがいも　米粉　でんぷん	油	
		ボイルキャベツ					**キャベツ**			
		中角チーズ			角チーズ					
15	火	サンドイッチバンズパン　牛乳	ココア糖		**牛乳**			サンドイッチバンズパン　ココア糖		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。
		ポテトスープ		カットウインナー		にんじん　パセリ	たまねぎ　コーン　エリンギ	じゃがいも	油	
		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　ぶた肉			たまねぎ **キャベツ**	さとう　でんぷん	油 油	
16	水	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		マーボーどうふ		**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　でんぷん	油	
		しゅうまい(小2こ・中3こ)	パックしょうゆ	ぶた肉　とり肉　たら			たまねぎ	でんぷん　パン粉　さとう　小麦粉	油	
		ボイルもやし				**こまつな**	**もやし**			
17	木	麦ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**　大麦		
		わかめスープ		なるとまき　とうふ	わかめ	**はねぎ**	たまねぎ			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		**ぶた肉**　牛肉　**冷凍油揚げ**		にんじん　**にら**	にんにく　大豆もやし	さとう	油　いりごま	
		みかん					みかん			
		ひよこ豆スナック		ひよこ豆					油	
18	金	ごはん　はっこう乳			はっこう乳			**ごはん**		はっこう乳:学校配送
		おでん		ちくわ　**うずらたまご**	角切りこんぶ	にんじん	**だいこん**　こんにゃく	さといも		
		さばの銀紙焼き		さば　みそ				さとう　米粉		
		赤しそあえ				**赤しそ粉**	**キャベツ**　きゅうり			
21	月	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		冬至の日献立
		みそ汁		冷凍生揚げ　**赤みそ**		かぼちゃ　にんじん　**はねぎ**	たまねぎ　かぶ			
		にしんのゆずしょうゆ煮		にしん			しょうが　ゆず果汁　ゆず皮	さとう		
		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	
22	火	麦ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**　大麦		いちごケーキ:クラス配送
		米粉のカレースープ		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			
		とり肉のコーンフレークフライ		とり肉				コーンフレーク　でんぷん	油	
		やさいソテー				にんじん	**キャベツ**		油	
		いちごケーキ		豆乳			いちごジャム　いちごソース　いちごフレーク	さとう　米粉	油	

●献立表の小は小学校、中は中学校です。
●調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。
●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。
●都合により献立及び食品を変更する場合があります。
●**太字**は愛知県産の予定です。

豊川市では、市長マニフェスト事業として小学校の給食費 28 円 / 食を市が負担し、国県の公費負担と合わせて無償としています。また、中学校の給食費は 110 円 / 食を市が負担しています。

朝ごはんで 体の調子スイッチON!!



やさいやくだものは、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。

ビタミンやミネラルが不足すると、体内での代謝がスムーズに行われなくなるため、体調が崩れやすくなります。

朝ごはんにやさいやくだものを食べる習慣を身につけて、体の調子を整えるスイッチを「ON」にしましょう。



給食レシピの紹介　煮みそ

〈材料(4人分)〉

- にんじん（いちょう切り）……100g
- だいこん（いちょう切り）……160g
- こんにゃく（短冊切り、ゆでる）……120g
- さといも（乱切り）……200g
- 揚げはん（短冊切り、油抜き）……80g
- しょうが（みじん切り）……1g
- さやいんげん（1㎝）……20g

A
- 和風だし……小さじ1
- 赤みそ……大さじ2
- さとう……大さじ1
- しょうゆ……小さじ 1/2
- みりん…小さじ 1 と 1/2
- 酒……小さじ 1 と 1/2

〈作り方〉

①鍋の中に、にんじん、だいこん、ひたひたの水を加え、やわらかくなるまでゆでる。
②こんにゃく、さといもを入れて少しやわらかくなったら、Aの調味料を加える。
③揚げはんを入れて弱火でさらに煮込む。
④しょうが、さやいんげんを入れて仕上げる。

12月の「豊川産○○の日」

豊川でつくられた食材です！



ミニトマト　きくらげ

太陽の光をたっぷり浴びておいしく育ったミニトマトです。たくさん食べて、元気な学校生活を送ってください。



木下（きのした）　淳（じゅん）さん
（豊川市麻生田町）



©いなりん

学校給食課

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。

毎月19日は「食育の日〜おうちでごはんの日〜」です