



令和7年12月 学校給食献立表

甲賀市東部学校給食センター TEL: 88-3903



| 日 | 曜日 | 主 食 | 牛 乳 | 献立名 | 主 な 使 用 材 料 | | | | | |
|----|----|--------------------------|-----------|--|--------------------------------|------------------|----------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------|
| | | | | | 血や肉になるもの(赤) | | 体の調子を整えるもの(緑) | | エネルギーになるもの(黄) | |
| | | | | | 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | 5 群 | 6 群 |
| | | | | | 魚肉卵豆類 | 牛乳小魚海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜果物 | 穀類芋類砂糖 | 油脂類 |
| 1 | 月 | ごはん | 飲むヨーグルトミニ | さばの塩焼き ほうれんそうのごまあえ とりじゃが | さば とり肉 | 飲むヨーグルトミニ | ほうれんそう にんじん さやいんげん | もやし たまねぎ | 米 じゃがいも こんにゃく さとう | ごま |
| 2 | 火 | ファイバーちゃんの日 ごはん | 牛乳 | キャベツ平つくねソースかけ おから煮 きのこわかめのすまし汁 | とり肉 かつおぶし えんどう豆 ちくわ おから | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | キャベツ しょうが しめじ えのきたけ たまねぎ | 米 でんぶん さとう さつまいも | 豚脂 |
| 3 | 水 | 全国味めぐり ごはん ～青森県～ | 牛乳 | まぐろメンチカツ りんごのサラダ 青森風おでん | まぐろ とり肉 さつまあげ だいず 厚あげ みそ | 牛乳 こんぶ | さやいんげん にんじん | たまねぎ しょうが りんご だいこん | 米 パン粉 さとう 小麦粉 でんぶん さつまいも こんにゃく | 油 ノンエッグ マヨネーズ |
| 4 | 木 | パン 【対応食：ごはん】 | 牛乳 | 米粉チキンカツ キャベツのサラダ コーンスープ | とり肉 だいず ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ | キャベツ たまねぎ とうもろこし | パン じゃがいも 米粉 でんぶん さとう | 油 イタリアンドレッシング |
| 5 | 金 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグ照り焼きソースかけ ひじきの煮物 けんちん汁 | とり肉 ぶた肉 ちくわ 厚あげ | 牛乳 ひじき こんぶ | さやいんげん にんじん ねぎ | だいこん ごぼう たまねぎ | 米 さとう でんぶん じゃがいも | 豚脂 |
| 8 | 月 | ごはん | 牛乳 | あげきょうざ(小2こ、中3こ) ホイコーロー 春雨スープ | ぶた肉 とり肉 赤みそ みそ だいず | 牛乳 | にら チンゲンサイ にんじん ねぎ ピーマン | キャベツ たまねぎ にんにく しょうが 干しいたけ ししいたけ | 米 パン粉 さとう 小麦粉 水あめ でんぶん えんどうはるさめ | 豚脂 油 |
| 9 | 火 | たて切りパン 【対応食：ごはん】 | 牛乳 | フランクフルトのケチャップかけ キャベツのカレーソテー ココロ野菜のスープ | フランクフルト とり肉 | 牛乳 | にんじん | キャベツ たまねぎ とうもろこし えだ豆 | パン さとう でんぶん じゃがいも | 油 |
| 10 | 水 | カルちゃんの日 ごはん | 牛乳 | 骨丸ごとさけだんご 切り干しだいこんの煮物 こまつなのすまし汁 | さけ たら 油あげ とり肉 | 牛乳 | にんじん さやいんげん こまつな | たまねぎ しょうが 切り干しだいこん えのきたけ | 米 さとう でんぶん | 油 |
| 11 | 木 | パン 【対応食：ごはん】 液体ココア | 牛乳 | グラタン(野菜) ブロッコリーとりのサラダ ミネストローネ | 豆乳 おから だいず ベーコン とり肉 | 牛乳 | にんじん トマト ブロッコリー ほうれんそう パセリ | たまねぎ とうもろこし しめじ | パン 液体ココア 米粉 じゃがいも 米粉マカロニ 水あめ さとう でんぶん | 油 |
| 12 | 金 | 鉄ちゃんの日 ごはん | 牛乳 | オムレツ 【対応食：ぶた肉とたまねぎのいため物】 こまつなのサラダ カレー | たまご (ぶた肉) 牛肉 | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ | 米 さとう でんぶん じゃがいも 米粉 | 油 和風ドレッシング |
| 15 | 月 | ごはん | 牛乳 | しゅうまい(小2こ、中3こ) ぶた肉ときこのオイスターいため 中華スープ | ぶた肉 とり肉 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ しょうが たけのこ しめじ 干しいたけ もやし | 米 パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 水あめ | 油 |
| 16 | 火 | ソフトめん 【対応食：ごはん】 | 飲むヨーグルトミニ | とりのからあげ(小2こ、中2こ) ひじきと大豆のごまサラダ かやくうどん汁 | とり肉 だいず まぐろ ぶた肉 焼きかまぼこ | 飲むヨーグルトミニ ひじき | にんじん ねぎ | しょうが えだ豆 たまねぎ ししいたけ | ソフトめん でんぶん | 油 ごまドレッシング |
| 17 | 水 | カミカミちゃんの日 ごはん | 牛乳 | いかのたれかけ キャベツのしそあえ ぶた汁 | いか ぶた肉 とうふ みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ 赤しそ | しょうが キャベツ もやし だいこん しめじ | 米 でんぶん さとう さつまいも | |
| 18 | 木 | 冬至献立 ごはん | 飲むヨーグルト | さわらのゆうあん焼き れんこんのいため物 かぼちゃ(なんきん)のみそ汁 | さわら ぶた肉 油あげ みそ | 飲むヨーグルト | にんじん かぼちゃ ねぎ | れんこん たまねぎ しょうが しめじ ゆず | 米 さとう でんぶん | 油 |
| 19 | 金 | 食育の日★ふるさと献立 ごはん | 牛乳 | びわこ産わかさぎのお茶あげ 甲賀市産こまつなのナムル マーボーだいこん | ぶた肉 みそ 赤みそ | 牛乳 わかさぎ | こまつな にんじん ねぎ | 茶 もやし だいこん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく | 米 でんぶん さとう | 油 ごま ごま油 |
| 22 | 月 | クリスマス献立 キャロットピラフ | 飲むヨーグルト | チキンのトマトソース キャベツのコールスロー コンソメスープ | とり肉 ベーコン だいず | 飲むヨーグルト | にんじん トマト さやいんげん 赤ピーマン | たまねぎ キャベツ とうもろこし | 米 さとう じゃがいも | 油 |

※こんにゃくは芋類で5群ですが、エネルギーにはなりません。

*ソフトメン・中華めん・近江うどんの製造工場では、そばを含む製品を製造しています。

*使用食材などご質問があれば、甲賀市東部学校給食センターまで、お問い合わせください。

*材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

*現在のところ、給食の放射線測定は、不検出でした。(～11月19日)



保護者の皆様から、いただいております給食費は全て
子どもたちの給食食材の購入費です。毎月の給食費は必
ずお支払いくださいますようお願いいたします。
12月の口座振替日は 26日(金)です。

冬至とは…



冬至とは、1年でもっとも昼が短くなる日で、夜がもっとも長い日のことです。今年は12月22日です。冬至は運氣が下がり体も弱ると考えられていて、それを乗り越えるために「ん＝運」が重なる、かぼちゃ(別名：なんきん)、にんじん、れんこんなどを食べるようになったそうです。特にかぼちゃには体を温めたり、風邪をひきにくくする栄養素が含まれるため、冬至の日によく食べられています。



寒さに負けない体を作ろう

①しっかりねる



②外で遊ぶ



③手洗い、うがい



④栄養バランスのよい食事



⑤温かいものを食べる

