



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
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
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 きのことわかめのすまし汁	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 えのきだけ たまねぎ
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 厚あげ	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
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	だいす 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
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	ふた肉 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
8	月	ごはん	牛 乳	あげぎょうざ (小2c、中3c) ホイコーロー [®] 春雨スープ	ふた肉	とり肉 赤みそ みそ だいす	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 ににく しょうが 干しこいたけ しいたけ
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 [®] コロコロ野菜のスープ	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
10	水	カルちゃんの日 ごはん	牛 乳	骨丸ごとさけだんご 切り干したいこんの煮物 こまつなすまし汁	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 切り干したいこん えのきだけ
11	木	パン 【対応食: ごはん】 液体ココア	牛 乳	グラタン (野菜) ブロッコリーととりのサラダ ミネストローネ	豆乳	おから だいす 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
12	金	鉄ちゃんの日 ごはん	牛 乳	オムレツ 【対応食: ふた肉とたまねぎのいため物】 こまつなサラダ カレー	たまご (ふた肉) 牛肉		牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	ににく しょうが キャベツ
15	月	ごはん	牛 乳	しゅうまい (小2c、中3c) ふた肉ときのこのオイスターいため 中華スープ	ふた肉	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 干しこいたけ もやし
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2c、中2c) ひじきと大豆のごまサラダ かやくうどん汁	とり肉	だいす まぐろ ふた肉 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 しいたけ
17	水	カミカミちゃんの日 ごはん	牛 乳	いかのたれがけ キャベツのしそあえ ふた汁	いか	ふた肉 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
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	ふた肉 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
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 甲賀市産こまつなナムル マー婆ーだいこん	ふた肉 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 ににく
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 だいす	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

*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。冬至は運気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

