# 令和8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 | 献立名 | 主な使用材料 血や肉になるもの（赤） 1群 魚肉卵豆類 | 2群 牛乳小魚海藻 | 体の調子を整えるもの（緑） 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜果物 | エネルギーになるもの（黄） 5群 穀類芋類砂糖 | 6群 油脂類 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | パン<br>【対応食：ごはん】<br>液体ココア | 牛乳 | メンチカツ<br>キャベツのコールスロー<br>ミネストローネ | ベーコン<br>ぶた肉　だいず粉<br>とり肉 | 牛乳 | にんじん<br>トマト<br>パセリ | キャベツ　しめじ<br>とうもろこし<br>たまねぎ | パン　さとう　小麦粉<br>じゃがいも　パン粉　液体ココア<br>米粉マカロニ　米粉　でんぷん | フレンチドレッシング<br>油 |
| 2 | 水 | 全国味めぐり<br>ごはん<br>～北海道～ | 牛乳 | コーンコロッケ<br>さやいんげんの梅あえ<br>石狩なべ | さけ　だいず<br>とうふ<br>白みそ　みそ | 牛乳 | さやいんげん<br>にんじん | もやし　梅　白ねぎ<br>キャベツ　しめじ<br>たまねぎ　とうもろこし | 米　でんぷん　パン粉<br>こんにゃく　小麦粉<br>じゃがいも　さとう | 油 |
| 3 | 木 | パン<br>【対応食：ごはん】<br>いちごジャム | 牛乳 | ハンバーグ<br>こまつなのサラダ<br>コーンスープ | ベーコン<br>ぶた肉<br>とり肉 | 牛乳 | こまつな<br>にんじん<br>パセリ | もやし<br>たまねぎ<br>とうもろこし | パン　いちごジャム<br>でんぷん<br>米粉　さとう | 豚脂<br>イタリアンドレッシング |
| 4 | 金 | ごはん | 牛乳 | 焼きぎょうざ（小2こ、中3こ）<br>花野菜の中華あえ<br>八宝菜 | ぶた肉<br>なると | 牛乳 | ブロッコリー<br>にんじん　にら<br>チンゲンサイ | カリフラワー　キャベツ<br>はくさい　しょうが<br>たまねぎ | 米　小麦粉<br>さとう<br>でんぷん | ごま　油<br>ごま油<br>豚脂 |
| 7 | 月 | ごはん | 牛乳 | キャベツ平つくねソースがけ<br>きんぴらごぼう<br>とうふのすまし汁 | 牛肉　えんどう豆<br>とうふ　かつおぶし<br>とり肉 | 牛乳 | にんじん<br>ねぎ | ごぼう　えのきたけ<br>キャベツ<br>たまねぎ　しょうが | 米　さとう<br>でんぷん<br>こんにゃく | 豚脂 |
| 8 | 火 | カルちゃんの日<br>ごはん | 飲むヨーグルト | ししゃも米粉フライ（小2こ、中2こ）<br>切り干しだいこんの煮物<br>こまつなとしめじのみそ汁 | さつまあげ<br>ぶた肉<br>油あげ　みそ | 飲むヨーグルト<br>ししゃも | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな | 切り干しだいこん<br>しめじ<br>たまねぎ | 米　さとう<br>米粉パン粉<br>でんぷん | 油 |
| 9 | 水 | ごはん | 牛乳 | しゅうまい（小2こ、中3こ）<br>もやしの中華あえ<br>マーボーどうふ | ぶた肉<br>とうふ<br>赤みそ　みそ | 牛乳 | にんじん<br>ほうれんそう<br>ねぎ | もやし　しょうが<br>たまねぎ　にんにく<br>たけのこ | 米　パン粉<br>さとう　小麦粉<br>でんぷん　水あめ | ごま<br>ごま油 |
| 10 | 木 | 鉄ちゃんの日<br>黒糖パン<br>【対応食：ごはん】 | 牛乳 | とりとレバーのオーロラ煮<br>にんじんのラペ<br>いろどり豆のスープ | とり肉　ウインナー<br>とりレバー<br>だいず　おおふく豆<br>まぐろ　金時豆 | 牛乳 | にんじん | しょうが　えだまめ<br>たまねぎ<br>レモン<br>だいこん | 黒糖パン<br>でんぷん<br>さとう | 油 |
| 11 | 金 | ごはん<br>ふりかけ | 牛乳 | あじの塩焼き<br>高野どうふの含め煮<br>かまぼこのすまし汁 | あじ　かつおぶし<br>高野どうふ<br>焼きかまぼこ | 牛乳<br>こんぶ | さやいんげん<br>にんじん　ねぎ<br>赤しそ　かぼちゃ　ひろしまな　きょうな　だいこん葉 | たまねぎ　はくさい<br>干ししいたけ | 米<br>さとう | 油 |
| 14 | 月 | カミカミちゃんの日<br>ごはん | 牛乳 | いかのにんにくソース<br>赤こんと牛肉のしぐれ煮<br>根菜のみそ汁 | いか　みそ<br>牛肉<br>油あげ | 牛乳 | にんじん<br>ねぎ | にんにく　れんこん<br>しょうが<br>だいこん | 米　さとう　さといも<br>でんぷん　赤こんにゃく<br>こんにゃく | |
| 15 | 火 | ソフトめん<br>【対応食：ごはん】 | 飲むヨーグルトミニ | ちくわの米粉天ぷら<br>ひじきと大豆のマヨネーズあえ<br>かやく汁 | ちくわ　ぶた肉<br>だいず<br>とり肉 | 飲むヨーグルトミニ<br>ひじき | さやいんげん<br>にんじん<br>ねぎ | とうもろこし<br>たまねぎ<br>干ししいたけ | ソフトめん<br>米粉<br>さとう | 油<br>ノンエッグマヨネーズ |
| 16 | 水 | ファイバーちゃんの日<br>ごはん | 牛乳 | あげさばの韓国風<br>ごぼうとしいたけのチャプチェ<br>わかめスープ | さば　とうふ<br>牛肉<br>とり肉 | 牛乳<br>わかめ | ねぎ<br>にんじん<br>ほうれんそう | にんにく　たまねぎ<br>ごぼう<br>干ししいたけ | 米　えんどうはるさめ<br>米粉<br>さとう | ごま<br>ごま油<br>油 |
| 17 | 木 | ごはん<br>液体コーヒー | 牛乳 | オムレツ<br>【対応食：ぶた肉とたまねぎのいため物】<br>海そうサラダ<br>カレー | たまご<br>（ぶた肉）<br>牛肉<br>白杉のり　赤つのまた | 牛乳<br>わかめ<br>茎わかめ<br>こんぶ | にんじん | しょうが<br>だいこん<br>たまねぎ<br>にんにく | 米　米粉<br>さとう　でんぷん<br>じゃがいも<br>液体コーヒー | 油<br>和風ドレッシング |
| 食育の日★ふるさと献立 18 | 金 | ごはん | 牛乳 | ホキのお茶あげ<br>キャベツのおかかあえ<br>とりのじゅんじゅん | ホキ　焼きどうふ<br>かつおぶし<br>とり肉 | 牛乳 | にんじん | 茶　たまねぎ　しいたけ<br>キャベツ　もやし<br>はくさい　忍ねぎ | 米　赤こんにゃく<br>でんぷん　丁字ふ<br>さとう | 油 |
| 21 | 月 | 冬至献立<br>わかめごはん | 牛乳 | さけのゆうあん焼き<br>かぼちゃのいとこ煮<br>ぶた汁 | さけ　とうふ<br>あずき　みそ<br>ぶた肉 | 牛乳<br>わかめ | かぼちゃ<br>にんじん<br>ねぎ | ゆず<br>だいこん<br>ごぼう | 米　こんにゃく<br>さとう<br>でんぷん | 油 |
| 22 | 火 | クリスマス献立<br>うずまきパン<br>【対応食：ごはん】 | 飲むヨーグルト | チキンハーブ焼き<br>ブロッコリーのサラダ<br>米粉のホワイトシチュー<br>クリスマスデザート | とり肉<br>ベーコン | 飲むヨーグルト | ブロッコリー<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>バジル | レモン<br>とうもろこし<br>たまねぎ　はくさい<br>ココナッツミルク | うずまきパン<br>じゃがいも　でんぷん<br>米粉　チョコレート<br>ホワイトソルガム粉　さとう | 油<br>イタリアンドレッシング |

※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。

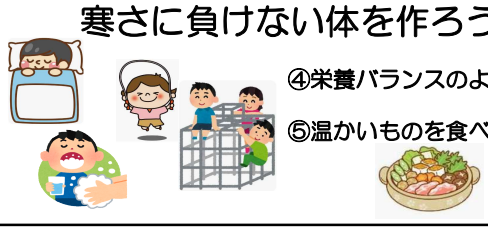
＊ソフトメン・中華めん・近江うどんの製造工場では、そばを含む製品を製造しています。
＊使用食材などご質問があれば、甲賀市東部学校給食センターまで、お問い合わせください。
＊材料の都合により献立の一部を変更することがあります。
＊給食の放射線測定は、１２月２２日をもって終了します。



中学生の保護者の皆様へ
**12月の口座振替日は　２８日（月）**です。
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。

## 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






冬至

冬至は、1年で一番夜が長い日で、今年は　12月22日です。冬至に「ん＝運」が重なる、なんきん（かぼちゃ）を食べて運気を上げるという風習があります。給食でも「かぼちゃのいとこ煮」をおいしく食べて運

発行日：令和８年11月25日