令和８年１２月　学校給食献立表

甲賀市西部学校給食センター　TEL：６２－０７４３

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） 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	ごはん	牛乳	しゅうまい（小２こ、中３こ） もやしの中華あえ マーボーどうふ	ぶた肉 とうふ 赤みそ　みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし　しょうが たまねぎ　にんにく たけのこ	米　パン粉 さとう　小麦粉 でんぷん　水あめ	ごま ごま油
2	水	パン 【対応食：ごはん】 いちごジャム	牛乳	ハンバーグ こまつなのサラダ コーンスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	もやし たまねぎ とうもろこし	パン　いちごジャム でんぷん 米粉　さとう	豚脂 イタリアンドレッシング
3	木	ファイバーちゃんの日 ごはん	牛乳	あげさばの韓国風 ごぼうとしいたけのチャプチェ わかめスープ	さば　とうふ 牛肉 とり肉	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく ごぼう　干ししいたけ たまねぎ	米　えんどうはるさめ 米粉 さとう	油 ごま ごま油
4	金	カルちゃんの日 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） 切り干しだいこんの煮物 こまつなとしめじのみそ汁	さつまあげ ぶた肉 油あげ　みそ	飲むヨーグルト ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	切り干しだいこん しめじ たまねぎ	米　さとう 米粉パン粉 でんぷん	油
7	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ（小２こ、中３こ） 花野菜の中華あえ 八宝菜	ぶた肉 なると	牛乳	ブロッコリー にんじん　にら チンゲンサイ	カリフラワー　キャベツ はくさい　しょうが たまねぎ	米　小麦粉 さとう でんぷん	豚脂 ごま　油 ごま油
8	火	ごはん	牛乳	キャベツ平つくねソースがけ きんぴらごぼう とうふのすまし汁	とり肉　えんどう豆 かつおぶし 牛肉　とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ　しょうが ごぼう　たまねぎ えのきたけ	米　さとう でんぷん こんにゃく	豚脂
9	水	パン 【対応食：ごはん】 液体ココア	牛乳	メンチカツ キャベツのコールスロー ミネストローネ	ぶた肉　とり肉 だいず粉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ　しめじ とうもろこし たまねぎ	パン　液体ココア　さとう じゃがいも　パン粉　小麦粉 米粉マカロニ　米粉　でんぷん	フレンチドレッシング 油
10	木	カミカミちゃんの日 ごはん	牛乳	いかのにんにくソース 赤こんと牛肉のしぐれ煮 根菜のみそ汁	いか　みそ 牛肉 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく　れんこん しょうが だいこん	米　さとう　でんぷん 赤こんにゃく こんにゃく　さといも	
11	金	ソフトめん 【対応食：ごはん】	飲むヨーグルトミニ	ちくわの米粉天ぷら ひじきと大豆のマヨネーズあえ かやく汁	ちくわ　ぶた肉 だいず とり肉	飲むヨーグルトミニ ひじき	さやいんげん にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ 干ししいたけ	ソフトめん 米粉 さとう	油 ノンエッグマヨネーズ
14	月	全国味めぐり ごはん ～北海道～	牛乳	コーンコロッケ さやいんげんの梅あえ 石狩なべ	だいず　さけ とうふ 白みそ　みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	もやし　梅　白ねぎ キャベツ　しめじ たまねぎ　とうもろこし	米　でんぷん　パン粉 小麦粉　じゃがいも こんにゃく　さとう	油
15	火	ごはん 液体コーヒー	牛乳	オムレツ 【対応食：ぶた肉とたまねぎのいため物】 海そうサラダ カレー	たまご （ぶた肉） 牛肉 白杉のり　赤つのまた	牛乳 わかめ 茎わかめ こんぶ	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ にんにく	米　米粉 さとう　でんぷん じゃがいも 液体コーヒー	油 和風ドレッシング
16	水	鉄ちゃんの日 黒糖パン 【対応食：ごはん】	牛乳	とりとレバーのオーロラ煮 にんじんのラペ いろどり豆のスープ	とり肉　ウインナー とりレバー まぐろ　おおふく豆 だいず　金時豆	牛乳	にんじん	しょうが　えだまめ たまねぎ レモン だいこん	黒糖パン でんぷん さとう	油
17	木	わかめごはん	牛乳	あじの塩焼き 高野どうふの含め煮 かまぼこのすまし汁	あじ 高野どうふ 焼きかまぼこ	牛乳 わかめ こんぶ	さやいんげん にんじん ねぎ	干ししいたけ たまねぎ はくさい	米 さとう	油
食育の日★ふるさと献立 18	金	ごはん	牛乳	ホキのお茶あげ キャベツのおかかあえ とりのじゅんじゅん	ホキ　焼きどうふ かつおぶし とり肉	牛乳	にんじん	茶　たまねぎ　しいたけ キャベツ　もやし はくさい　忍ねぎ	米　でんぷん　さとう 赤こんにゃく 丁字ふ	油
21	月	冬至献立 ごはん ふりかけ	牛乳	さけのゆうあん焼き かぼちゃのいとこ煮 ぶた汁	さけ　とうふ あずき　ぶた肉 みそ　かつおぶし	牛乳	かぼちゃ　ねぎ にんじん 赤しそ　ひろしまな　きょうな	ゆず だいこん　ごぼう だいこん葉	米　こんにゃく さとう でんぷん	油
22	火	クリスマス献立 キャロットピラフ	飲むヨーグルト	チキンハーブ焼き ブロッコリーのサラダ 米粉のホワイトシチュー クリスマスデザート	とり肉 だいず ベーコン	飲むヨーグルト	ブロッコリー にんじん ほうれんそう 赤ピーマン　パジル	とうもろこし たまねぎ はくさい　レモン ココナッツミルク	米　じゃがいも　米粉 ホワイトソルガム粉 チョコレート でんぷん　さとう	油 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、甲賀市西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。
＊米飯工場のごはんは、７、１４、２１日です。
＊下線がついているものは、冷たいおかずです。
＊現在のところ、給食の放射線測定は、不検出でした。（～11月20日）
　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気アップ！元気な体を作りましょう！

発行日：令和8年11月20日