



12月 学校給食献立表

令和7年度発行
東広島北部学校給食センター

日(曜)	1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)		8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)	
献立	牛乳 ごはん 白身魚の天ぷら 更紗あえ ちゃんこ汁		牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 アーモンドあえ		牛乳 ごはん よせ鍋 ひじきのごまヨネーズあえ		牛乳 コッペパン スイートシチュー コールスローサラダ		牛乳 ごはん マーボー豆腐 ｼｬｷｯﾄﾎﾞﾂﾄの中華あえ		牛乳 ごはん うすみの具 くわいのから揚げ 甘酢あえ		牛乳 ごはん マーボカレー 白菜のレモンサラダ		牛乳 ごはん ホキの香芳だれかけ おかかあえ かきたま汁		牛乳 黒糖パン ゴロゴロ野菜のみーモソースバグッティ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとみかんのサラダ		牛乳 ごはん 中華丼の具 米粉めんの中華あえ ヨーグルト	
											郷土料理						ひろしま給食			
献立の材料	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○
	精白米	□	精白米	□	精白米	□	コッペパン	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	黒糖パン	□	精白米	□
	学校給食用強化米		学校給食用強化米		学校給食用強化米				学校給食用強化米		学校給食用強化米		学校給食用強化米		学校給食用強化米				学校給食用強化米	
	白身魚天ぷら	○	鶏ひき肉	○	鶏肉	○	鶏肉	○	大豆ミート	○	鶏肉	○	豚肉	○	ホキでん粉付き	○	カツスバグッティ	○	豚肉	○
	揚げ油	□	料理酒		たら	○	料理酒		豚ひき肉	○	むきえび	○	料理酒		揚げ油	□	料理酒		料理酒	
	錦糸卵	○	おろししょうが	△	木綿豆腐	○	たまねぎ	△	料理酒		木綿豆腐	○	おろしにんにく	△	おろししょうが	△	おろしにんにく	△	おろししょうが	△
	にんじん	△	かぼちゃ	△	にんじん	△	にんじん	△	おろしにんにく	△	にんじん	△	じゃがいも	△	じゃがいも	△	じゃがいも	△	おろしにんにく	△
	もやし	△	たまねぎ	△	はくさい	△	マッシュルーム	△	おろししょうが	△	さといも	□	たまねぎ	△	たまねぎ	△	たまねぎ	△	いか	○
	塩昆布	○	にんじん	△	だいこん	△	グリーンピース	△	トウバンジャン	△	ごぼう	△	にんじん	△	みりん風調味料	△	にんじん	△	だけのこ	△
	うすくちしょうゆ	○	さつま揚げ	○	はるさめ	□	丸鶏使用がらスープ	△	木綿豆腐	○	しめじ	△	グリーンピース	△	こいくちしょうゆ	△	れんこん	△	たまねぎ	△
	三温糖	□	絹揚げ	○	しゅんぎく	△	有塩バター	□	にんじん	△	ねぎ	△	カレーウ	△	しろねぎ	△	ごぼう	△	はくさい	△
			板こんにゃく	△	しろねぎ	△	米粉	□	たまねぎ	△	だし昆布	△	トマトケチャップ	△	白ごま	□	さやいんげん	△	にんじん	△
			さやいんげん	△	だし昆布	△	調理用牛乳	○	だけのこ	△	混合削り節	△	ウスターソース	△	水	△	トマト缶	△	きくらげ	△
			三温糖	□	みりん風調味料		塩		こいくちしょうゆ	△	干し椎茸	△	こしょう		こまつな	△	トマトケチャップ	△	チンゲンサイ	△
			水		料理酒		水		ねぎ	△	三温糖	□	料理酒		みりん風調味料	△	ウスターソース	○	丸鶏使用がらスープ	△
			アーモンド	□	塩		塩		こいくちしょうゆ	△	みりん風調味料	○	塩		赤みそ	△	丸鶏使用がらスープ	□	三温糖	□
			キャベツ	△	水				みりん風調味料	○	中みそ	○	水		和え物用花かつお	○	塩		こいくちしょうゆ	
			ほうれんそう	△	ツナ水煮	○	にんじん	△	赤みそ	○	中みそ	○	くわい	△	三温糖	□	塩		塩	
			にんじん	△	干ひじき	○	キャベツ	△	とうもろこし	△	じゃがいもでん粉	□	揚げ油	□	きゅうり	△	こしょう		こしょう	
			もやし	△	キャベツ	△	きゅうり	△	なたね油	△	水		塩		なたね油	△	三温糖		じゃがいもでん粉	□
		こいくちしょうゆ	△	こまつな	△	なたね油	□					塩		三温糖	○	塩		水		
		みりん風調味料	△	塩		こしょう		ちりめん	○	ちりめん	○	もやし	△	酢	△	キャベツ	△	チキンハム	○	
		だし昆布	△	にんじん	△	こしょう		じゃがいも	○	じゃがいも	○	こまつな	△	塩	△	フロッコリー	△	米粉めん	□	
		混合削り節	△	ノイグ マネズ	□	酢		にんじん	△	三温糖	□	にんじん	△	塩	△	みかん缶	△	キャベツ	△	
エネルギー	635 kcal	1.6 g	612 kcal	1.5 g	604 kcal	1.2 g	593 kcal	1.9 g	624 kcal	1.8 g	606 kcal	1.6 g	603 kcal	2.3 g	605 kcal	1.7 g	604 kcal	2.4 g	623 kcal	1.7 g

日(曜)	15(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)		22(月)		23(火)	
献立	牛乳 ごはん 煮込みおでん 磯香あえ		牛乳 ごはん タッカルビ ナムル		牛乳 ごはん コメカラ しそひじきあえ 豚汁		牛乳 リッチパン ポトフ フレンチチーズサラダ		牛乳 古代米ごはん さばの照り焼き ゆず香あえ ゆめまる汁		牛乳 ごはん 肉じゃが 梅じゃこあえ		牛乳 ごはん もみの木ハンバーグ りっちゃんのサラダ クリスマスのマカロニスープ クリスマスデザート	
					福富中学校リクエスト献立				食育の日・冬至献立				小谷小学校リクエスト献立	
献立の材料	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○
	精白米	□	精白米	□	精白米	□	リッチパン	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□
	学校給食用強化米		学校給食用強化米		学校給食用強化米				玄米 黒米 赤米	□	学校給食用強化米		学校給食用強化米	
	鶏肉	○	鶏肉	○	鶏肉	○	鶏肉	○	さば	○	牛肉	○	もみのきハンバーグ	○
	料理酒		料理酒		料理酒		ミカドカイザー	○	なたね油	○	料理酒		なたね油	□
	だいこん	△	おろししょうが	△	こしょう	△	にんじん	△	おろししょうが	△	じゃがいも	□	にんじん	△
	板こんにゃく	△	おろしにんにく	△	おろしにんにく	△	たまねぎ	△	おろししょうが	△	にんじん	△	たまねぎ	△
	うすら卵	○	キャベツ	△	清酒(上撰)	△	かぶ	□	三温糖	□	たまねぎ	△	系こんにゃく	△
	さといも	□	はくさいキムチ	△	米粉	□	じゃがいも	□	こいくちしょうゆ	□	糸こんにゃく	△	にんじん	△
	絹揚げ	○	たまねぎ	△	揚げ油	□	マッシュルーム	△	みりん風調味料		絹揚げ	○	にんじん	△
	ちくわカット1cm	○	にんじん	△	もやし	△	さやいんげん	△	みりん風調味料		さやいんげん	△	とうもろこし	△
	角切り昆布	○	さつまいも	□	ほうれんそう	△	丸鶏使用がらスープ	△	塩		三温糖	□	塩昆布	○
	三温糖	□	こまつな	△	にんじん	△	こしょう	△	こしょう	△	こいくちしょうゆ	△	和え物用花かつお	○
	こいくちしょうゆ		丸鶏使用がらスープ	○	しそひじきの佃煮	○	水		こまつな	△	みりん風調味料	△	なたね油	□
	みりん風調味料		赤みそ	○	しそひじきの佃煮	○			だいこん	△	水		酢	□
	水		三温糖	□	こいくちしょうゆ		ダイスチーズ	○	ゆず果汁	△	ちりめん	○	三温糖	□
			みりん風調味料				キャベツ	△	ドライゆず	△	カリカリ梅	△	しょうゆ	△
			こいくちしょうゆ				にんじん	△	三温糖	△	キャベツ	△	塩	△
							油揚げ	△	酢	△	もやし	△	鶏肉	○
							だいこん	△	うすくちしょうゆ	□	にんじん	△	料理酒	
						じゃがいも	□	なたね油	□	きゅうり	△	にんじん	△	
						はくさい	△	酢		三温糖	△	たまねぎ	△	
						ねぎ	△	三温糖	□	塩	□	じゃがいも	△	
						だし煮干し	△	塩		星型パスタ	△	マッシュルーム	△	
						中みそ	○	こしょう		うすくちしょうゆ	□	パセリ(乾)	△	
						水				丸鶏使用がらスープ		塩	△	
										うすくちしょうゆ		三温糖	□	
										こしょう		水		
										クリスマスデザート		クリスマスデザート	□	
エネルギー	614 kcal	1.5 g	599 kcal	1.3 g	629 kcal	1.6 g	599 kcal	2.2 g	603 kcal	2.0 g	596 kcal	1.5 g	633 kcal	1.8 g

がつ 12月22日は「冬至」

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、昼が短く、夜が長くなります。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うどん(うどん)

冬至を境に少しずつ日が長くなり、再び太陽の力が強まっていくことから冬至は「一陽来復」とも呼ばれます。このことが起源となり、「一陽来復」には、冬が終わり春が来ること・悪いことが続いたあと、ようやく物事がよい方向向かうこと という意味があります。

19日は「冬至献立」です。
おたのしみに☆彡

※物資の都合により、献立を変更することがあります。
※栄養価は4年生です。
※○△□について…
○：おもに体をつくるものとなる食品（赤）
△：おもに体の調子を整えるものとなる食品（緑）
□：おもに体エネルギーのものとなる食品（黄）
(こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるものとなる食品(緑)」に分類)