

風邪の予防にしっかり食べて  
しっかり睡眠☆



# 令和7年12月 学校給食予定献立表

※ 給食には、毎日「牛乳(2群)」がつきます。  
※ 都合により献立を変更する場合があります。

時津町学校給食公社第2調理場

日	曜	献立	主な働きと材料名 体の調子を整えるものになる				エネルギーのもとになる		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	
1	月	ごはん 肉じゃが きゅうりと春雨の酢の物	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	こめ	じゃがいも さとう	油	823	25.2
2	火	ごはん 豆腐チゲ ブルコギ	とうふ ぶたにく		にんじん	白菜キムチ だいこん もやし ふかねぎ	こめ			774	30.5
3	水	はちみつパン ミネストローネ 鶏肉のワイン焼き ブロッコリーのソテー	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	はちみつパン	ABCマカロニ	じゃがいも	783	35.4
4	木	ごはん みそ汁 さんまのみりん干し 磯香和え	あつあげ むぎみそ		はねぎ	はくさい	こめ	じゃがいも		793	27.6
5	金	中華丼(麦ごはん) (中華丼の具) もやしのナムル	ぶたにく うずらの卵 イカ		にんじん きぬさや	たまねぎ はくさい しいたけ しょうが	こめ むぎ	さとう でん粉	油 ごま油	785	28.2
8	月	ごはん 沢煮椀 鶏肉の甘酢あん	ぶたにく		にんじん はねぎ	たけのこ ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく	こめ			774	28.7
9	火	ごはん さつまいも汁 厚焼き卵 キャベツのひじき炒め	とりにく あぶらあげ こめみそ		にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう ふかねぎ	こめ	さつまいも		769	27.3
10	水	コッパパン 野菜スープ グラタン	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	コッパパン		油	788	34.3
11	木	ごはん かき玉汁 いわし生姜煮 れんこんといんげんの炒め物	たまご はんぺん		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	こめ	でん粉		766	27.6
12	金	ポークカレー(麦ごはん) (ポークカレーのルー) コールスロー	ぶたにく	粉チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご キャベツ とうもろこし	こめ むぎ	じゃがいも	油	864	25.4
15	月	ごはん けんちん汁 焼肉サラダ(焼肉) 焼肉サラダ(サラダ)	とりにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ふかねぎ	こめ		油	770	30.3
16	火	ごはん だんご汁 とり天 野菜のかぼす和え	ぶたにく あぶらあげ むぎみそ		にんじん	ごぼう しいたけ ふかねぎ	こめ	やせうま さといも	油	786	30.0
17	水	パーカーハウスパン ごぼうのクリームスープ ハンバーグのケチャップ煮 キャベツのソテー	とりにく ベーコン	スキムミルク	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ	パーカーハウスパン	こむぎこ	マーガリン	770	33.2
18	木	ごはん うま煮 キャベツともやしのおひたし ふりかけ	とりにく あげかまぼこ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	こめ	じゃがいも さとう	油	769	25.9
19	金	チャーハン 中華風つくね汁 中華炒め	ぶたにく 卵そぼろ		にんじん	たまねぎ しいたけ ふかねぎ	こめ	ごま油		789	31.7
22	月	ごはん みそ煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮	とりにく あぶらあげ むぎみそ あかみそ		にんじん	はくさい ふかねぎ しいたけ	こめ	うどん		788	25.3
23	火	チキンライス ポトフ サーモンフライ プチチョコケーキ	とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし	こめ		油	927	32.0
24	水										

\*献立の食材は、天候等により変更になる場合がございますのでご了承ください。

**\* 12月22日は冬至です \***

今年の冬至は12月22日です。冬至とは、1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日のことで、世界各国に独自の冬至の風習があります。日本では、無病息災を願い、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりします。また、「ん」が2回つく食べ物も「運」がつくと縁起が良いとされています。給食でも22日になんきん(かぼちゃ)、にんじん、いんげん、う(ん)どんが登場します！2025年も残りわずか、寒さに負けず元気に過ごしましょう☆



# 令和7年度 12月食物アレルギー原因食品一覧表

時津町学校給食公社第2調理場

※牛乳は毎日つきます。

日	曜	献立	使用されている原因食品及びアレルギー						備考
			乳製品類	卵類	魚介類・甲殻類	肉類・豆類	穀類	種実類	
1	月	ごはん 肉じゃが きゅうりと春雨の酢の物							
2	火	ごはん 豆腐チゲ ブルコギ							白菜キムチ・ コチュジャン 豆板醤（唐辛子）
3	水	はちみつパン ミネストローネ 鶏肉のワイン焼き ブロッコリーのソテー	(乳)						
4	木	ごはん みそ汁 さんまのみりん干し 磯香和え							
5	金	中華丼（麦ごはん） （中華丼の具） もやしナムル		うすらの卵（卵）	イカ				
8	月	ごはん 沢煮椀 鶏肉の甘酢あん							
9	火	ごはん さつま汁 厚焼き卵 キャベツのひじき炒め		(卵)					
10	水	コッパパン 野菜スープ グラタン	(乳)						マーガリン・ スキムミルク・ チーズ（乳）
11	木	ごはん かき玉汁 いわし生姜煮 れんこんといんげんの炒め物		卵	(イワシ)				七味唐辛子（唐辛子）
12	金	ポークカレー（麦ごはん） （ポークカレーのルー） コールスロー	粉チーズ（乳）						
15	月	ごはん けんちん汁 焼肉サラダ（焼肉） 焼肉サラダ（サラダ）							
16	火	ごはん だんご汁 とり天 野菜のかぼす和え							唐辛子
17	水	パーカーハウスパン ごぼうのクリームスープ ハンバーグのケチャップ煮 キャベツのソテー	(乳)						マーガリン・ スキムミルク（乳）
18	木	ごはん うま煮 キャベツともやしのおひたし ふりかけ							
19	金	チャーハン 中華風つくね汁 中華炒め		卵そばろ（卵）					オイスターソース カシューナッツ
22	月	ごはん みそ煮込みうどん かぼちゃのそばろ煮							
23	火	チキンライス ポトフ サーモンフライ プチチョコケーキ			(サケ)				(ココア)
24	水	終業式							

毎月必ず「食物アレルギー原因食品一覧表」と「献立表」を見て、チェックをお願いします。食物アレルギーの原因となる食品をまちがって食べることがないように注意しましょう。