



令和 7 年度 12 月

学校給食献立表

岩倉市学校給食センター「ゆめミール」

※この献立表は、すべての食材を記載しているものではありません。食物アレルギーに関わる食材は、詳細な献立別アレルギー表示一覧表および使用物資一覧でご確認ください。

日 付	曜 日	献立名	おもにからだをつくるもとに なるもの(あか)		おもにからだのちようしをとのえる もとになるもの(みどり)		おもにエネルギーのもとに なるもの(きいろ)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物 など	穀類・いも類・砂糖 など	油脂・種実
1	げつ 月	◆市制記念日 防災食◆						
		むぎごはん ギョウザにゆう		ギョウザにゆう		たまねぎ	こめ むぎ	
		いわコロ				キャベツ きゅうり だいこん かりん しょうが なたまめ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	あぶら
		ふくじんあえ カレー(レトルト)			しそ にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ セロリ しょうが にんにく	さとう じゃがいも さとう	
2	か 火	ごはん ギョウザにゆう		ギョウザにゆう			こめ	
		いわしのうめ	いわし			うめ	さとう でんぶ	
		はくさいのおひたし			こまつな にんじん	はくさい	さとう	
		ぶたどんぐ	ぶたにく あつあげ			たまねぎ しょうが	こんにやく さとう	あぶら
3	すい 水	ごはん ギョウザにゆう		ギョウザにゆう			こめ	
		いかフライのレモン	いか			レモン	パンこ こむぎこ でんぶ さとう	あぶら
		やさいのかおりづけ				キャベツ きゅうり		ごまあぶら
		おやこ	とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ		にんじん みつば	たまねぎ		
4	もく 木	ごはん ギョウザにゆう		ギョウザにゆう			こめ	
		ぎょうざのあまずあんかけ(小2こ 中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう	ごまあぶら
		やさいとビーフンのいためもの			にんじん にら	もやし	ビーフン	ごまあぶら あぶら
		チンゲンサイのちゅうかスープ	なると		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	でんぶ	
5	きん 金	ごはん ギョウザにゆう		ギョウザにゆう			こめ	
		あつやきたまご	たまご				でんぶ さとう	なたねあぶら
		なめたけあえ			ほうれんそう	もやし なめたけ		
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら
8	げつ 月	レーズンロールパン ギョウザにゆう		ギョウザにゆう		レーズン	ロールパン	
		とりにくのハーブやき	とりにく		バジル	にんにく レモン		
		ポテトサラダ	ツナ			きゅうり	じゃがいも	たまごなしマヨネーズ
		ミネストローネ			にんじん トマト パセリ	キャベツ だいこん しめじ とうもろこし	さとう	
9	か 火	ごはん ギョウザにゆう		ギョウザにゆう			こめ	
		さばのこうみやき	さば			しょうが ねぎ		
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	さとう	ごま
		ごじる	とうにゆう とうふ みそ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	
10	すい 水	ごはん ギョウザにゆう		ギョウザにゆう			こめ	
		ひとくちあつあげのそぼろあん	なまあげ とりにく			しょうが	さとう でんぶ	あぶら
		てっかみそ	だいず みそ		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	ごまあぶら
		けんちんじる	とうふ		にんじん こまつな	しめじ だいこん	こんにやく さといも	
11	もく 木	しらたまうどん ギョウザにゆう		ギョウザにゆう			しらたまうどん	
		だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら
		ひじきのあえもの		ひじき	こまつな	もやし		
		ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ		
12	きん 金	ごはん ギョウザにゆう		ギョウザにゆう			こめ	
		とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶ	あぶら
		ツナいりじゃこキャベツ	ツナ	しらすぼし		キャベツ だいこん		ごま ごまあぶら
		かきたまじる	たまご とうふ		にんじん みつば	たまねぎ	でんぶ	
15	げつ 月	ごはん ギョウザにゆう		ギョウザにゆう			こめ	
		あげだしょうふのみぞれあん	とうふ			だいこん	でんぶ さとう	あぶら
		かおりあえ			しそ	きゅうり キャベツ		
		さつまいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	さつまいも	
16	か 火	むぎごはん ギョウザにゆう		ギョウザにゆう			こめ むぎ	
		オムレツ	たまご				さとう でんぶ	
		ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング
		ハッシュドボーク	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも ハヤシルウ	あぶら
17	すい 水	◆お魚チャレンジデー わかさぎ◆						
		ごはん ギョウザにゆう		ギョウザにゆう			こめ	
		わかさぎのからあげ	わかさぎ				こめこ でんぶ	あぶら
		キャベツとブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	
18	もく 木	かんとうに	うずらたまご がんもどき		にんじん	だいこん	こんにやく さといも さとう	
		◆国際理解の日 中国◆						
		ごはん ギョウザにゆう		ギョウザにゆう			こめ	
		しゅうまい(小2こ 中3こ)	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶ さとう	
19	きん 金	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶ	ごまあぶら
		フルーツあんぱん	とうにゆう			もも パイン	さとう	
		◆冬至献立◆						
		あいちのだいこんばごはん ギョウザにゆう		ギョウザにゆう	だいこんば		こめ	
22	げつ 月	たらのゆうあんやき	たら			ゆず	さとう	
		こまつなとささみのあえもの	とりにく		こまつな	もやし	さとう	たまごなしマヨネーズ
		よしのじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	しめじ はくさい ねぎ	さといも こんにやく	
		◆セレクト給食◆						
22	げつ 月	くろロールパン ギョウザにゆう		ギョウザにゆう			くろロールパン	
		セレクトフライA(チキンカツ)	とりにく				パンこ こむぎこ さとう	あぶら
		セレクトフライB(ぶりカツ)	ぶり				パンこ こむぎこ	あぶら
		キャロットサラダ	ツナ		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら オリーブオイル
		ふゆやさいのポトフ			にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん キャベツ かぶ	じゃがいも	
		★セレクトデザート1(いちごプリン)	とうにゆう			いちご	さとう	
		★セレクトデザート2(とうにゆうプリンタルト)	とうにゆう				さとう こめこ	
		★セレクトデザート3(クレープ(チョコ))	とうにゆう				さとう こめこ	

◆太字は、岩倉市産の野菜です。 ★業者直送で、容器は回収します。

みんなのアイデアメニュー



◆魚には骨があります。よく噛んで注意して食べましょう。



※献立の内容は、変わることがあります。

今月の学校給食目標

寒さに負けない体をつくろう

食べ物に含まれる栄養素について知り、寒さに負けない体づくりを心がける。