

2025年12月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
1 なばなは、アブラナの茎や葉を食べます。三重県の伝統野菜に登録され「三重なばな」と呼ばれています。	2 りんごは人類が食べた最も古い果物と言われています。日本では青森や長野が名産地です。	3 みそ炒めと三重県産の味付のりで、ご飯が進むメニューです。しっかり食べよう!	4 鶏肉のたつた揚げは、しょうが・にんにく・しょうゆ・酒でしっかりと下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げます。	5 焼きそばは、中国から伝わった料理ですか、塩味や醤油味が基本で、ソース味は日本で生まれました。
エネルギー たんぱく質 脂質 761 kcal 28.1g 28.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 772 kcal 29.0g 24.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 27.4g 22.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 823 kcal 29.6g 29.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 709 kcal 21.1g 21.1g
赤 牛乳 赤 さば 油揚げ	赤 牛乳 豚肉 いか うずら卵 大豆 青のり	赤 牛乳 豚肉 みそ ツナ のり	赤 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ わかめ	赤 牛乳 豚肉 ひじき
黄 伊賀米 ごま 油 こんにゃく さとう	黄 伊賀米 大麦 油 でんぶん ごま油	黄 伊賀米 油 さとう ごま油	黄 伊賀米 大麦 でんぶん 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	黄 伊賀米 大麦 油 中華麺 さとう ごま油
緑 白菜 なばな にんじん 切干大根	緑 にんにく しょうが 干しあいだけ だけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ りんご	緑 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし	緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン さゅうり しそ粉
8 鶏ごぼうごはんは、鶏肉とごぼうを炒め、しょうゆと砂糖で味付けた具とごはんを混ぜて作ります。	9 スープカレーは、北海道・札幌で2000年代に大きなブームが起き全国に広がったそうです。	10 寒さが増して、みかんが段々と濃いオレンジ色になり、甘味が強くなっています。かけ予防のためにも、しっかり食べましょう。	11 しゃしゃもは頭から尾まで骨ごと食べられる魚です。たんぱく質やカルシウムなどが豊富です。	12 ジャムの起源は、今から約1万年前の旧石器時代に、はちみつと果物を煮たことと言われています。
エネルギー たんぱく質 脂質 710 kcal 27.1g 21.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 784 kcal 31.7g 21.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 28.3g 20.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 759 kcal 29.4g 24.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 755 kcal 32.0g 24.9g
赤 牛乳 鶏肉 赤 厚揚げ みそ	赤 牛乳 あじ 鶏肉	赤 牛乳 豚肉 みそ 豆腐	赤 牛乳 ししゃも のり 豚肉 油揚げ みそ	赤 牛乳 豚肉 大豆 ツナ
黄 伊賀米 油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	黄 伊賀米 パン粉 菜の花油 油 スパゲティ じゃがいも	黄 伊賀米 ラード さとう でんぶん ごま油	黄 伊賀米 大麦 小麦粉 でんぶん 油 パン粉	黄 コッペパン 油 じゃがいも さとう
緑 しょうが ごぼう きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ	緑 にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり 生しいだけ にんじん	緑 にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン みかん	緑 ぼうれん草 キャベツ ごぼう にんじん 大根 白菜 ねぎ	緑 にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ きゅうり いちごジャム
15 国産レモンは冬に旬をむかえます。皮を薄くむき細く切り、絞り汁とあわせてソースを作ります。	16 タコライスは、タコスの具をご飯に合わせて食べる沖縄発祥の料理です。	17 冬至は昼の時間が1年で最も短い日です。かぼちゃを食べたり、ゆずをお風呂に入れたりして、身体を温めます。	18 手巻きのりに、ご飯とツナマヨを巻いて食べよう。のりは三重県産でとても香りが良いです。	19 クリスマスにチキンを食べるには日本特有の文化です。世界各国では、七面鳥やガチョウ・子羊・牛・豚など様々なごちそうを食べます。
エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 29.4g 19.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 758 kcal 30.7g 23.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 27.4g 21.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 791 kcal 27.3g 23.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 713 kcal 22.9g 19.5g
赤 牛乳 赤 いか 油揚げ	赤 牛乳 豚肉 チーズ 豆腐	赤 牛乳 いわし 油揚げ みそ	赤 牛乳 豚肉 ツナ のり	赤 牛乳 鶏肉 生クリーム
黄 伊賀米 でんぶん 油 さとう ごま こんにゃく さといも	黄 伊賀米 大麦 油 さとう ごま油	黄 伊賀米 でんぶん 油 さとう	黄 伊賀米 大麦 こんにゃく じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	黄 伊賀米 大麦 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター
緑 レモン 小松菜 白菜 にんじん 大根	緑 にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ 生しいだけ ねぎ	緑 しょうが 白菜 にんじん ゆず 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ きゅうり ぶどうゼリー	緑 玉ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー
22 新しい年を迎るために、健康や長寿を祈って年越しそばを食べます。給食では、そうめんを食べます。	日付 まいようし 栄養士のつぶやき			
エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 27.4g 20.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 27.4g 21.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 791 kcal 27.3g 23.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 713 kcal 22.9g 19.5g
赤 牛乳 牛肉 赤 かつお節 油揚げ	赤 血や肉、骨になる食品	赤 牛乳 いわし 油揚げ みそ	赤 牛乳 豚肉 ツナ のり	赤 牛乳 鶏肉 生クリーム
黄 伊賀米 油 さとう さとう そうめん	黄 熟や力のものとなる食品	黄 伊賀米 でんぶん 油 さとう	黄 伊賀米 大麦 こんにゃく じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	黄 伊賀米 大麦 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター
緑 玉ねぎ なばな 白菜 にんじん 生しいだけ にんじん ねぎ	緑 にんじん きゅうり トマト 白菜 ねぎ トマト ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ きゅうり ぶどうゼリー	緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー	緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー

*マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネーズタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。

