

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産地です。	3 みそ炒めと三重県産の味付のり、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・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が、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 さば 油揚げ 黄 伊賀米 ごま 油 こんにゃく さとう みどり 白菜 なばな にんじん 切干大根	赤 牛乳 豚肉 いかに うすら卵 大豆 青のり 黄 伊賀米 大麦 油 でんぷん ごま油 みどり にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ りんご	赤 牛乳 豚肉 みそ ツナ のり 黄 伊賀米 油 さとう ごま油 みどり にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし	赤 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ わかめ 黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 こんにゃく さとう ごま油 ごま じゃがいも みどり にんにく しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ	赤 牛乳 豚肉 ひじき 黄 伊賀米 大麦 油 中華麺 さとう ごま油 みどり にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり しそ粉
8 鶏ごぼろごはんは、鶏肉とごぼろを炒め、しょうゆと砂糖で味付けし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 寒さが強くなり、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。かぜ予防のためにも、しっかり食べましょう。	11 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 厚揚げ みそ 黄 伊賀米 油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みどり しょうが ごぼう きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ	赤 牛乳 あじ 鶏肉 黄 伊賀米 パン粉 菜の花 油 スパゲティ じゃがいも みどり にんにく 玉ねぎ 生しいたけ にんじん	赤 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 黄 伊賀米 ラード さとう でんぷん ごま油 みどり 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	赤 牛乳 ししゃも のり 豚肉 油揚げ みそ 黄 伊賀米 大麦 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 みどり ほうれん草 キャベツ ごぼう にんじん 大根 白菜 ねぎ	赤 牛乳 豚肉 大豆 ツナ 黄 コッパン 油 じゃがいも さとう みどり にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト水菜 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。皮を薄くむき細かく切り、絞汁とあわせてソースを作ります。	16 タコライスは、タコの具をご飯に合せて食べる沖縄発祥の料理です。	17 冬至は星の時間が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 手巻き寿司に、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のは日本特有の文化です。世界各国では、七面鳥やカウ・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 いかに 油揚げ 黄 伊賀米 でんぷん 油 さとう ごま こんにゃく さとう みどり レモン 小松菜 白菜 にんじん 大根	赤 牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 黄 伊賀米 大麦 油 さとう ごま油 みどり にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ トマト水菜 キャベツ 生しいたけ ねぎ	赤 牛乳 いわし 油揚げ みそ 黄 伊賀米 でんぷん 油 さとう みどり しょうが 白菜 にんじん ゆず 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	赤 牛乳 豚肉 ツナ のり 黄 伊賀米 大麦 油 こんにゃく じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ みどり にんじん 玉ねぎ きゅうり ぶどうゼリー	赤 牛乳 鶏肉 生クリーム 黄 伊賀米 大麦 油 さとう じゃがいも 小麦粉 パター みどり 玉ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー
22 新しい年を迎えるために、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 栄養士のつづき	冬至献立 今年は12/22 白菜のゆず風味和え いわしのかば焼き 冬至かぼちゃのみそ汁	クリスマス献立 ぶどうゼリー 鶏スプーン ツナマヨ セルフツナマヨ巻き 豚肉とじゃがいものうま煮	クリスマス献立 冬野菜のクリームシチュー チキンライス
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 kcal g g	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 kcal g g
赤 牛乳 牛肉 かつお節 油揚げ 黄 伊賀米 油 さとう そうめん みどり 玉ねぎ なばな 白菜 生しいたけ にんじん ねぎ	赤 牛乳 牛肉 かつお節 油揚げ 黄 伊賀米 油 さとう そうめん みどり 玉ねぎ なばな 白菜 生しいたけ にんじん ねぎ	赤 牛乳 牛肉 かつお節 油揚げ 黄 伊賀米 油 さとう そうめん みどり 玉ねぎ なばな 白菜 生しいたけ にんじん ねぎ	赤 牛乳 牛肉 かつお節 油揚げ 黄 伊賀米 油 さとう そうめん みどり 玉ねぎ なばな 白菜 生しいたけ にんじん ねぎ	赤 牛乳 牛肉 かつお節 油揚げ 黄 伊賀米 油 さとう そうめん みどり 玉ねぎ なばな 白菜 生しいたけ にんじん ねぎ

※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。