

令和7年
学校給食12月分予定献立表



今月の目標

食事のマナーを守って楽しく食べよう

東浦町学校給食センター



日 曜	献立名	主な材料とその働き						備考 エネルギー たんぱく質	
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1 月	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米		632kcal 26.1g	
	いわしのしょがに	いわし			しょうが	砂糖			
	ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 生揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく				
	れんこんチップス				れんこん		米油		
2 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米 麦		592kcal 24.7g	
	こめこハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖			
	ジャーマンポテト	ペーパン			玉ねぎ	じゃがいも	菜種油		
	まめまめサラダ	大豆 ハム			枝豆 きゅうり キャベツ とうもろこし		イタリアンドレッシング		
3 水	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米		しゅうまい 1.2年1個 3年~2個	
	しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 でんぶん パン粉			
	マーボーどうふ	豆腐 豚肉 鶏レバー みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが こんにゃく	砂糖 でんぶん	ごま油		
	かいそうサラダ	わかめ	にんじん		キャベツ きゅうり とうもろこし		中華ドレッシング		
4 木	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米		596kcal 30.2g	
	ぶりのみそに	ぶり さつま揚げ みそ			大根	砂糖			
	ひきずり	鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	ばくさい ねぎ えのきたけ こんにゃく	砂糖			
	もやしとわかめのすのもの	まぐろ	わかめ		もやし きゅうり	砂糖	ごま		
5 金	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米		とりにく 1.2年1個 3年~2個	
	むしりのなんばんづけ	鶏肉		ねぎ	ねぎ	砂糖 でんぶん			
	ひじきとだいすのちゅううかいため	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	ごま油		
	はつぼうさい	豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ はくさい もやし たけのこ きくらげ しょうが	砂糖 でんぶん			
8 月	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米		662kcal 25.8g	
	けんちんしのだのあまみそかけ	豆腐 すけとうだら 油揚げ みそ	ひじき	にんじん		砂糖			
	にくじやが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖			
	きりぼしだいこんのごますあえ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま		
9 火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	牛乳				パン		621kcal 29.9g	
	オムレツのバジルしょうゆソースかけ	卵				砂糖 でんぶん			
	ポークピーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく レモン	じゃがいも 砂糖			
	ブロッコリーサラダ	ハム		にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし		フレンチドレッシング 卵なしマヨネーズ		
10 水	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米		609kcal 26.8g	
	さばのしおやき	さば							
	ちくせんに	鶏肉 ちくわ		にんじん	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく しめじ	砂糖	菜種油		
	かきたまじる	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん こまつな	玉ねぎ 干ししいたけ	でんぶん			
11 木	ソフトめん ぎゅうにゅう	牛乳				ソフトめん		ぎょうざ 1.2年1個 3年~2個	
	おからいりマーボーソース	豚肉 おから 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	卵なしマヨネーズ Re-Bone グリル		
	やきぎょうざ	豚肉			玉ねぎ キャベツ	小麦粉			
	みかん				みかん				
12 金	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米		637kcal 27.7g	
	さわらのしょや	さわら							
	みそおでん	生揚げ うずら卵 みそ さつま揚げ		にんじん	大根 こんにゃく	さといも 砂糖			
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
15 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米 麦		629kcal 30.7g	
	ビビンバ(にく・たまご)	豚肉 鶏レバー 卵 みそ			にんにく しょうが	砂糖			
	ビビンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま		
	なまあげのちゅうかに	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しょうが 干ししいたけ 大根	砂糖 でんぶん			
16 火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	牛乳				パン		659kcal 27.9g	
	ハンバーグのバーベキューソースかけ	豚肉 牛肉 鶏肉			玉ねぎ レモン にんにく	でんぶん パン粉 砂糖			
	やさいのスープに	ウインナー		にんじん かぼちゃ	大根 キャベツ にんにく				
	りんご				りんご				
17 水	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米		わかさぎ 3尾くらい	
	わかさぎのごまだれかけ		わかさぎ			砂糖 米粉 でんぶん	米油 ごま		
	とうにゅうキムチなべ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ		にんじん	大根 白菜 白菜キムチ えのきたけ	じゃがいも			
	もやしのナムル	チキンハム		にんじん	もやし にんにく	砂糖	ごま油		
18 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう	牛乳				パン		つくね 1.2年1個 3年~2個	
	やきそば	豚肉 いか ちくわ	あおさ	こまつな にんじん	キャベツ 玉ねぎ	やきそばめん	菜種油		
	レバーいりつね	鶏レバー 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん			
	フルーツポンチ				黄桃 バインアップル	砂糖			
19 金	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米		656kcal 27.1g	
	あじフライのソースかけ	あじ				小麦粉 パン粉	米油		
	みそ	豚肉 生揚げ うずら卵 さつま揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 こんにゃく えのきたけ ねぎ	砂糖			
	れんこんとキャベツのわふうサラダ	まぐろ			れんこん キャベツ とうもろこし		玉ねぎドレッシング		

裏につづきます。

2025年10月から給食費は、1食あたり小学校300円、中学校350円です。保護者負担軽減のため、一部公費負担(20円)しています。

令和7年
学校給食12月分予定献立表



今月の目標

食事のマナーを守って楽しく食べよう

東浦町学校給食センター



日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
22 月	ごはん さばのゆずあんかけ やさいとささみのあえもの かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳			米 砂糖 でんぶん 砂糖 大根 しいたけ ねぎ	
	ごはん こめこキーマカレー	ぎゅうにゅう 豚肉		牛乳	にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ エリンギ にんにく	米 砂糖 レモン 米粉 砂糖
	フライドチキンレモンソースかけ ココアケーキ(★)	鶏肉 豆乳					米油 ココア
東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。						平均値 基準値	28.3g 26.4g

★は、業者から学校へ直接配達されます。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、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。

東浦町学校給食では、22日にさばのゆずあんかけ、かぼちゃとにんじんが入ったみそ汁を提供します。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



もうすぐ冬休み！ 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。冬休み中も早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



今月の愛知産は…

だいこん キャベツ しいたけ にんじん みかん
ブロッccoli にんにく ねぎ さといも れんこん
はくさい きゅうり こまつな チンゲンサイ



毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

～東浦町 食育推進だより～



毎月11日は「ひがしらリボーンの日」です。「ひがしらリボーンの日」は東浦町ご当地グルメ=ひがしらRe-Bone (リボーン) グルメが提供される日です。今月は、おから入りマーボーソースです。ソフトめんを入れて食べます。おからは、豆腐を作る工程で豆乳を絞る際にでる残りかすですが、栄養がたくさん残っています。おから料理は、日本人の食卓に昔から並んでいました。最近では、低カロリー、低脂肪の健康食品としても注目されています。

年越しそば



広まつたといわれ、比較的新しい習慣です。そばを食べる意味には、漫画の内容の他にも、細く長く伸びることから長寿延命など、諸説あるそうです。

～食育の日～



12月19日(金)の給食では、愛知県の郷土料理を紹介します。

●みそ汁●

「みそ煮」とも呼ばれます。四季折々の食材をみそでじっくり煮込みます。地域や家庭によって、また、季節によっても多種多様な食材が使われます。根菜が中心で、一度にたくさん作り、煮返しながら食べ続ける家庭もあります。

東浦町産のしいたけや愛知県産の豚肉、だいこん、にんじん、はくさい、ねぎを使って作ります。