

2025年度 12月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 28品目	<12月のテーマ> さむさにまけない しょくじをしよう
1月	ごはん		こめ			<カミカミメニュー> めん代わりに糸こんにやくを使った担々麺(たんたんめん)風のスープです。糸こんにやくをよくかんでいただきます。
	たんたんと担々風系こんにやく	ぶたにく、とうにゅう	あぶら、ごまあぶら、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、こんにやく、もやし、にら	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	とりにく 鶏肉とがんもの照り煮	とりにく、がんもどき	あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん	たまねぎ、いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
2火	きなここあげパン	きなこ	コッペパン、あぶら、さとう		小麦 乳 大豆	きなこにココアを混ぜた、きなここあげパン。サラダは花野菜のカリフラワーやブロッコリーと、華やかな色のパプリカで作ります。 
	ミートボールとキャベツのスープ	とりにく、ぶたにく	じゃがいも	ごぼう、にんじん、キャベツ、たまねぎ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	はなはな花華サラダ	しらすぼし	さとう	カリフラワー、ブロッコリー、あかピーマン、きいろピーマン、レモン		
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
3水	ごはん		こめ			<カミカミメニュー> 昆布の煮物をごはんといっしょによくかんで食べましょう。海の栄養を吸って育った昆布とちりめんには、カルシウムがたくさん含まれています。私たちの骨や歯を作る材料になります。
	みそ汁	あぶらあげ、わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	大豆	
	ホキのコーンマヨ焼き	ホキ、おから	マヨネーズ、ふつ、レタス	コーン	大豆	
	きこんが昆布の煮物	ちりめん、こんぶ、ちくわ	あぶら、さとう、ごまあぶら	にんじん	小麦 大豆 ごま	
4木	ごはん		こめ			<おおいと和牛の日> おおいと和牛と干しいたけ、どちらも大分のおいしいものです。ふたつ合わせると、より深いうまみを感じられます。 
	おおいと和牛のすき焼き風煮	ぎゅうにく、あつあげ	あぶら、さとう	ほしいたけ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、こんにやく、もやし、ねぎ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	さつまいものレモン煮		さつまいも、さとう	レモン		
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
5金	ごはん		こめ			大根は和食のイメージがありますが、いろいろな料理が楽しめる野菜です。今日は、しょうが、にんにく、ごま油で風味をつけた中華風の煮物です。 
	たいこんぶと豚肉の中華煮	ぶたにく、まるてん	あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんにく、だいこん、こんにやく、にんじん、きくらげ、ごぼう、ブロッコリー	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	とうふ豆腐バーグのあんかけ	とうふ、とりにく	さとう、でんぷん、あぶら	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
8月	すくなめごはん		こめ			筒型を斜めに切った形の pasta をペンネといいます。穴の中にソースが入りこむので味がよくからみます。ミートソースは、おおいと和牛とこのえ夢ポークでおいしく作ります。
	ミートソースのペンネ	ぎゅうにく、ぶたにく、ぶたレバー、ゼラチン	あぶら、さとう、ペンネ、オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉 ゼラチン	
	こまつな小松菜のソテー	ベーコン、しらすぼし	あぶら	もやし、こまつな	小麦 大豆 豚肉	
	りんごゼリー		りんごゼリー		りんご	
9火	ごはん		こめ			豚肉で肉じゃがを作る時にキムチを少し加えると、じゃが豚キムチができていきます。給食用のキムチはからくないので、小さい子にも人気です。
	じゃが豚キムチ	ぶたにく	あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にらはくさいキムチ、こんにやく	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま	
	ナムル	ツナ、わかめ	さとう、ごまあぶら、ごま	きりぼしだいこん、もやし、にんじん	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
10水	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ			指先を水でぬらしても、手はきれいになりません。せっけんの泡の力で、よごれやバイキンを洗い流しましょう。 
	カレー	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん	小麦 大豆 牛肉	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん、りんご、もも	乳 ももりんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
11木	ごはん		こめ			かぼちゃやほうれんそうなどの色のこい野菜にはカロテンが多く含まれます。カロテンは体の中でビタミンAとして働きます。目のつかれをとったり、病気にかかりにくくしたりする、体のお助けマンです。 
	とうにゅう豆乳みそ汁	あぶらあげ、わかめ、とうにゅう、とうふ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、ねぎ	小麦	
	かぼちゃサンドフライ	ぶたにく	こむぎこ、パンこ、あぶら	かぼちゃ、たまねぎ	小麦 大豆 豚肉 りんご	
	ほうれんそうのじゃこ炒め	ベーコン、ちりめん	あぶら	ほうれんそう	小麦 大豆 豚肉	
牛乳	ぎゅうにゅう			乳		

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルゲン 28品目	<12月のテーマ> さむさにまけない しょくじをしよう
12 金	ゆかりごはん		こめ			千草焼きは、たくさんの具材が入った卵焼きです。今日の千草焼きには何が入っているか、食べながら確かめてみましょう。 
	よせなべ風スープ	さかなとごぼうのだんご、とうふ	マロニー	だいこん、にんじん、はくさい えのきたけ、ねぎ	小麦 大豆	
	ちくきや 千草焼き	ぶたにく、とうふ、 おから、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ	小麦 卵 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
15 月	ごはん		こめ			ブロッコリーが日本に入ってきたのは明治時代。家庭の食卓で見られるようになったのは50年ほど前のことです。今では私たちの生活に欠かせない野菜になりました。
	ブロッコリーと卵のスープ	ベーコン、たまご	でんぷん	だいこん、にんじん、 ブロッコリー	小麦 卵 牛肉 大豆 豚肉	
	ぶたまめミンチの スパイシー炒め	ぶたにく、だいちミート	あぶら	にんにく、たまねぎ、 にんじん、コーン、グリーンピース	牛肉 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
16 火	すく 少なめごはん		こめ			<うましおメニュー> 野菜たっぷりの焼きそば。めん量は少ないので、ごはんも一緒に出しています。ケチャップで味つけたひじきをおかずにして、ごはんもしっかり食べましょう。
	や 焼きそば	ぶたにく、ちくわ、 ゼラチン、あおのり	あぶら、やしそば	たまねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ももりんご ゼラチン	
	しお うま塩ひじき	ツナ、だいち、ひじき	あぶら、さとう	にんじん、いんげん	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
17 水	チキンライス	とりにく	こめ、むぎ、あぶら	しめじ、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース	大豆 鶏肉	朝ごはんは何を食べましたか？ごはんやパンだけでなく、もう1つか2つおかずを足すと、体が喜びます。コーンスープやみそ汁など、温かい汁物もおすすです。 
	コーンスープ	ベーコン、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、チーズ	あぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、コーン、 カリフラワー、えだまめ	乳 牛肉 大豆 豚肉	
	キャベツとわかめの サラダ	ツナ、わかめ	あおじそ ^{レッシング}	キャベツ、コーン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
18 木	ごはん		こめ			<ミヤちゃんデー> フライの魚は大分県でとれた「かます」です。豊後みそは、大分県産の材料で作る肉みそです。ごはんのにせていただきます。 
	ごもくじり 五目汁	とりにく、とうふ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 こまつな、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	かますフライ	かます	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦 大豆	
	ぶんご 豊後みそ	ぎゅうにく、ぶたにく、 だいちミート、 ちりめん、みそ	あぶら、さとう	ごぼう、ほししいたけ、にら	牛肉 大豆 豚肉	
	ソース				小麦 大豆 豚肉 りんご	
牛乳	ぎゅうにゅう			乳		
19 金	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			人気の親子丼。サラダで野菜もしっかり食べましょう。今日のサラダは、すりおろしたキャロットのドレッシングで作ります。さて、キャロットとは何でしょう。 
	おやこどん 親子丼	とりにく、こうやどうふ、 ちくわ、たまご	あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	キャロドレサラダ		さとう、オリーブオイル	キャベツ、きゅうり、コーン、 にんじん	小麦 大豆	
	みかん			みかん		
牛乳	ぎゅうにゅう			乳		
22 月	ごはん		こめ			<冬至(とうじ)> 冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。また「ん」がつくものを食べるとよいとも言われます。今日の給食には「ん」のつくものがいくつかあるでしょう。
	おでん	こんぶ、がんもどき、 ちくわ、あつあげ、 うずらたまご	さといも	こんにゃく、だいこん、にんじん	小麦 卵 大豆	
	こまつな 小松菜の煮びたし	ちりめん、あぶらあげ、 かつおぶし	さとう	こまつな、えのきたけ	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
23 火	ごはん		こめ			<クリスマス> ひとあし早いクリスマスメニュー。焼いたチキンをフランス料理のソースで煮こみます。最後に入れるバターが味の決め手です。もうすぐ冬休み、よく寝て食べて体を動かしましょう。
	ポトフ	ポークウィンナー	じゃがいも	にんじん、かぶ、キャベツ、 ブロッコリー	牛肉 大豆 豚肉	
	チキンのあか 赤ワインソース	とりにく	あぶら、こむぎこ、 さとう、バター	たまねぎ、マッシュルーム、トマト	小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉	
	クリスマスケーキ		チョコケーキ		小麦 卵 乳 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	



← ふゆ やさい 冬の野菜はいくつある？

