

瀬戸市　令和8年 12月分献立表［16回/月］

毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～

瀬戸市中学校・掛川小学校・みつば小学校

日	曜	献立名	［赤］おもに体をつくるもとになる		［緑］おもに体の調子を整えるもとになる		［黄］おもにエネルギーのもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類
1	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ	
		関東煮	ぶたにく・はんぺん・なまあげ	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・さとう	
		子持ちししゃもフライ（小2尾・中3尾）		こもちししゃも			パンこ・こむぎこ	あぶら
		赤じそあえ			あかじそ	キャベツ・きゅうり・もやし		
2	水	【旬の食材】ほうれん草は、冬が旬の野菜で、鉄やビタミンC、ビタミンKが豊富です。寒い時期は、甘みや栄養価が高まりますからたっぷり食べましょう。						
		クロワッサン　牛乳		牛乳			パン	
		＃さつまいもと豆のごまみそクリーム煮	だいず・みそ	牛乳・だっしふん乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・しめじ	さつまいも・こむぎこ	マーガリン・ごま・あぶら
		れんこんとブロッコリーのサラダ	ささみオイルづけ		ブロッコリー・にんじん	れんこん	さとう	たまごぬきドレッシング・あぶら
3	木	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・にら	**★ねぎ**・しょうが・にんにく	さとう	ごまあぶら
		ツナサラダ	オイルツナ		にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし		たまごぬきドレッシング
4	金	ごはん　発酵乳		はっこう乳			こめ	
		生揚げの卵とじ	なまあげ・とりにく・たまご		にんじん	たまねぎ・ねぎ・えだまめ	さとう	
		魚と大豆のみそからめ	だいず・みそ		さやいんげん	しょうが	さとう	
		魚のから揚げ	まぐろ・たら				こめこ	あぶら
7	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		筑前煮	とりにく・はんぺん		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たけのこ・ごぼう・**★だいこん**・しいたけ	さとう	あぶら
		さばのみそ煮	さば・みそ				さとう	
		五色あえ	ベーコン	ひじき	にんじん	もやし・えだまめ	さとう	ごま
8	火	白玉うどん　牛乳		牛乳			うどん	
		五目あんかけ汁	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん	ねぎ・しいたけ・はくさい・たけのこ	さとう	
		野菜のかき揚げ			にんじん	ごぼう・たまねぎ	さつまいも・こむぎこ	あぶら
		じゃこなっぱ		しらすぼし	こまつな	キャベツ・きりぼしだいこん	さとう	
9	水	わかめごはん　牛乳		わかめ・牛乳			こめ	
		豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん	だいこん・はくさい・ねぎ	さといも	
		厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら
		きんぴらごぼう	とりにく		にんじん	ごぼう・こんにゃく	さとう	ごまあぶら・ごま
10	木	玄米ごはん　牛乳		牛乳			こめ・げんまい	
		ビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん・さやいんげん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・こむぎこ・さとう	マーガリン
		イタリアンサラダ	ベーコン	チーズ	にんじん	**★キャベツ**・とうもろこし・きゅうり	さとう	アーモンド・あぶら
		みかん				みかん		
11	金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ	
		ツナじゃが	オイルツナ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく・しいたけ・しょうが	じゃがいも・さとう	
		つくねの野菜あんかけ			にんじん・チンゲンサイ	ねぎ・しめじ		あぶら
		つくね	とりにく・だいず			たまねぎ	パンこ・さとう	あぶら
		コーヒー牛乳のもと					さとう	
14	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		トックスープ			にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・はくさい・**★ねぎ**・しめじ	トック	
		ビビンバ	ぶたにく・たまご・みそ		にんじん・ほうれんそう	しょうが・にんにく・もやし・きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら・あぶら
		ヨーグルト		ヨーグルト		かんてん	さとう	
15	火	ソフト麺　牛乳		牛乳			ソフトめん	
		肉みそだれ	ぶたにく・ちくわ・みそ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・とうもろこし・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう	あぶら
		かつおフライ	かつお				パンこ・こむぎこ	あぶら
		白菜のごまじょうゆあえ			にら・にんじん	はくさい・きゅうり		ごま
16	水	あいちの米粉パン　牛乳		牛乳			こめこパン	
		大豆のチリコンカルネ	だいず・とりにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく		
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・とうもろこし・えだまめ	じゃがいも・さとう	あぶら・たまごぬきドレッシング
		乾燥小魚		かたくちいわし			さとう	
17	木	五穀ごはん　牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ・げんまい・きび	
		カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら
		ハンバーグのトマトソースかけ			トマト		さとう	
		ハンバーグ	とりにく・ぶたにく・だいず			たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・あかピーマン	きピーマン・**★キャベツ**	さとう	あぶら
18	金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ	
		あんかけ春雨	とりにく・とうふ		にんじん・チンゲンサイ	はくさい	はるさめ・さとう	ごまあぶら
		揚げぎょうざ（小2個・中3個）	ぶたにく・だいず		にら	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう・こむぎこ	あぶら
		小松菜の塩昆布あえ		こんぶ	こまつな	もやし・キャベツ・えだまめ		ごまあぶら
21	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		みそおでん	ぶたにく・みそ・はんぺん・なまあげ		にんじん	**★だいこん**・こんにゃく	さとう・さといも	
		いわしの煮つけ	いわし			しょうが	さとう	
		切干大根のごま酢あえ	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん・きゅうり・もやし	さとう	ごまあぶら
22	火	【冬至献立】今年の冬至は12月22日です。一年のうちで昼の時間が最も短く、夜が長くなる日です。冬野菜は、ビタミンAが少ないものが多いです。かぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれるため、夏野菜のかぼちゃを保管しておいて、かぜをひきやすいこの時期に食べるとよいといわれています。						
		ツナピラフ	オイルツナ		にんじん	たまねぎ・グリンピース・とうもろこし・マッシュルーム	こめ	あぶら
		牛乳		牛乳				
		鶏肉のレモンソースかけ	とりにく			レモンかじゅう	さとう	あぶら
		チーズ入りかぼちゃサラダ	ハム	チーズ	かぼちゃ	きゅうり	さとう	たまごぬきドレッシング
		いちごのカップデザート	とうにゅう			いちごピューレ	さとう・みずあめ	

＃は応募料理　「小」は小学校のみ、「中」は中学校のみ　★は瀬戸市産　［付記］材料の都合により多少の変更を、お許し願います。

12月の応募料理　2日(水)　「さつまいもと豆のごまみそクリーム煮」　幡山西小学校　加藤 望愛 様