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～

瀬戸市小学校・にじの丘中学校・瀬戸特別支援学校

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
		 給食のお米は、１２月中旬から新米に切り替わります。 新米は水分を多く含み、甘みやもちもちとした食感が特徴です。 						
1	火	ソフト麺　牛乳		牛乳			ソフトめん	
		和風カレーつけ汁	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・えのきたけ		あぶら
		ちくわのこんぶあえ	ちくわ	こんぶ	にんじん	きゅうり・キャベツ		ごまあぶら
		中：乾燥小魚		かたくちいわし			さとう・みずあめ	
2	水	ごはん　発酵乳		はっこう乳			こめ	
		関東煮	ぶたにく・うずらたまご・はんぺん		にんじん	**★だいこん**・こんにゃく	さとう	
		がんもどき	とうふ・だいず		にんじん		こめこ	あぶら
		ひじきと春雨のあえもの	オイルツナ	ひじき	にんじん	キャベツ・えだまめ	はるさめ・さとう	ごまあぶら・ごま
3	木	スライスパン　牛乳		牛乳			パン	
		ポークビーンズ	だいず・ぶたにく		にんじん・トマト	たまねぎ・グリンピース	さとう	あぶら
		チーズとポテトのサラダ	ささみオイルづけ	チーズ	にんじん	きゅうり	じゃがいも・さとう	たまごぬきドレッシング
		チョコクリーム		れん乳		かんてん	さとう	
4	金	ごはん（ミネアサヒ）　牛乳		牛乳			**★こめ**	
		ピリ辛スープ	ぶたにく・とうふ		にんじん	だいこん・**★ねぎ**・しょうが		
		子持ちししゃもフライの中華ごまだれかけ（小2尾・中3尾）					さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら
		子持ちししゃもフライ	だいず	ししゃも			パンこ・こむぎこ	
		もやしと小松菜のおかかあえ	かつおぶし		こまつな・にんじん	もやし	さとう	
7	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		トックスープ	とうふ	わかめ	にんじん	もやし・ねぎ	トック	
		チャプチェ	ぶたにく		にんじん・にら	しょうが・にんにく・たけのこ・たまねぎ	はるさめ・さとう	ごまあぶら
		チーズ		チーズ				
8	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ	
		五目汁	かまぼこ		こまつな・にんじん	だいこん・ねぎ		あぶら
		生揚げのみそ焼き	なまあげ・みそ			たまねぎ	さとう	たまごぬきドレッシング
		白菜のごまあえ			にんじん	はくさい・きゅうり	さとう	ごま
9	水	わかめごはん　牛乳		牛乳・わかめ			こめ	
		凍り豆腐の揚げ煮	ちくわ・こおりどうふ		にんじん	たまねぎ・グリンピース	じゃがいも・さとう	あぶら
		切干大根の甘酢あえ	オイルツナ		にんじん	きりぼしだいこん・キャベツ	さとう	
10	木	ロールパン　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
		コールスローサラダ	ささみオイルづけ		にんじん	キャベツ・とうもろこし・きゅうり	さとう	たまごぬきドレッシング
11	金	ごはん（あいちのこころ）　牛乳		牛乳			**★こめ**	
		かきたま汁	たまご・とうふ・かまぼこ		にんじん	だいこん・ねぎ		
		れんこんコロッケ	だいず		にんじん	れんこん	じゃがいも・こめこ・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら
		しらすあえ		しらすぼし	こまつな・にんじん	もやし	さとう	
14	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		かぼちゃカレー	ぶたにく		にんじん・かぼちゃ	たまねぎ	さとう	あぶら
		いろどりチキンサラダ	ささみオイルづけ・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	あぶら
15	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ	
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・グリンピース	じゃがいも・さとう	あぶら
		根菜のきんぴら	オイルツナ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん・こんにゃく	さとう	ごまあぶら・あぶら
		みかん				みかん		
16	水	玄米ごはん　牛乳		牛乳			こめ・げんまい	
		マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん	しょうが・にんにく・**★ねぎ**	さとう	あぶら・ごまあぶら
		バンバンジーサラダ	ささみオイルづけ		にんじん	**★キャベツ**・きゅうり	さとう	ごま・あぶら
17	木	サンドイッチロールパン　牛乳		牛乳			パン	
		コーンスープ		牛乳・だっしふん乳	パセリ	とうもろこし・マッシュルーム	じゃがいも	あぶら
		スラッピージョー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・グリンピース	さとう	あぶら
		ミニフレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら
18	金	五目ごはん	とりにく	ひじき	にんじん	こんにゃく・ごぼう	こめ・さとう	
		牛乳		牛乳				
		呉汁	とうふ・だいず・みそ			だいこん・たまねぎ・ねぎ		
		五色あえ	あぶらあげ・オイルツナ		にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま
		ヨーグルト		ヨーグルト		かんてん	さとう	
21	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		ビーフハヤシシチュー	ぎゅうにく	牛乳・だっしふん乳	にんじん	たまねぎ・グリンピース	じゃがいも・こむぎこ	マーガリン・あぶら
		大豆とツナのサラダ	オイルツナ・だいず		にんじん	キャベツ・きりぼしだいこん		たまごぬきドレッシング
22	火	**【冬至献立】**冬至は、１年で最も昼が短く夜が長い日のことです。この日には、ゆず湯に入って体を温め、健康を願う風習があります。 また、「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込むといわれています。給食には、かぼちゃ（なんきん）や、にんじんを使っています。 						
		ごはん　牛乳		牛乳			こめ	
		白みそ団子汁	ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ	こめこだんご・さといも	
		とり肉とかぼちゃのコロコロてりかけ	とりにく		かぼちゃ		さとう	あぶら
		赤じそあえ			あかじそ	キャベツ・もやし・きゅうり		
		はちみつゆずゼリー				ゆずかじゅう	さとう・はちみつ・こなあめ	

＃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　10日(木)「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