12月分学校給食予定献立表

献立目標：寒さに負けない食事をしよう

2026年　御前崎市学校給食センター

日／曜日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	アレルゲン	欠食校
			炭水化物(たんすいかぶつ)	脂質(ししつ)	たんぱく質(しつ)	無機質(むきしつ)	カロテン	ビタミンC・繊維(せんい)			エネルギー kcal　たんぱく質 g
1		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		だいずとにぼしのあげに	でん粉　砂糖	米油　ごま	大豆	煮干し			しょうゆ		
		いりどうふ	砂糖	菜種油	鶏肉　豆腐		人参　葉ねぎ	しょうが たけのこ　玉ねぎ 干ししいたけ	酒　しょうゆ 和風だし　昆布だし		
火		いそかあえ				のり		キャベツ　もやし	しょうゆ		幼 516 23.8 小 643 29.7 中 786 35.8
2		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とうふステーキのそぼろあんかけ	砂糖　でん粉	菜種油	豆腐　鶏肉			しょうが	しょうゆ　酒　みりん		
		さといものみそしる	里芋		油揚げ　みそ		人参　葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
水		ごもくきんぴら	砂糖	ごま油　ごま	豚肉		人参 さやいんげん	ごぼう こんにゃく	酒　しょうゆ みりん　唐辛子		幼 461 17.2 小 582 22.1 中 718 26.4
3		むぎごはん（幼1個 小2個 中2個）	米　大麦								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		コーンしゅうまい	でん粉　砂糖 小麦粉		豚肉　鶏肉 大豆			とうもろこし 玉ねぎ　キャベツ しょうが	しょうゆ　塩	○	
		マーボーだいこん	砂糖　でん粉	菜種油　ごま油	豚肉　大豆 豆腐　みそ		人参	しょうが　だけのこ 大根　干ししいたけ 根深ねぎ	酒　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ しょうゆ 中華だし　塩		
木		くきわかめのちゅうかあえ	砂糖	ごま油	かつお油漬け	茎わかめ		キャベツ　きゅうり	しょうゆ　酢　塩		幼 452 17.1 小 585 22.9 中 729 27.7
4	アメリカの料理	こくとういりコッペパン	小麦粉　砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
		ぎゅうにゅう				牛乳					北こ
		とりにくのレモンふうみ	でん粉　砂糖	米油	鶏肉		パセリ	レモン果汁	塩　こしょう　酒 しょうゆ		
		ボークビーンズ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 じゃが芋　砂糖	菜種油	豚肉　大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ｹｲﾝ　塩　こしょう ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ	○	
金		コールスローサラダ	砂糖	オリーブ油				キャベツ　きゅうり とうもろこし レモン果汁	ﾏﾖﾈｰｽﾞ　塩		幼 521 23.3 小 700 30.1 中 894 36.9
7	北海道の料理	とうもろこしごはん	米					とうもろこし	塩　酒		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		かぼちゃひきにくフライ	砂糖　パン粉 でん粉　小麦粉	油　米油	豚肉　大豆		かぼちゃ	玉ねぎ	しょうゆ　ｿｰｽ 香辛料		
		いしかりじる	じゃが芋		さけ　豆腐 みそ		人参	大根　白菜 根深ねぎ　しょうが	酒　だし用削り節 みりん　昆布だし		
月		ほうれんそうのバターしょうゆソテー		バター 菜種油	ベーコン		ほうれん草	キャベツ	しょうゆ　ｺﾝｿﾒ 塩　こしょう		幼 479 15.1 小 606 19.2 中 752 23.1
8		むぎごはん（幼1個 小2個 中2個）	米　大麦								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		チキンナゲット	米粉　砂糖 とうもろこし粉	油　米油	鶏肉　大豆 おから			にんにく　しょうが	しょうゆ　塩 香辛料	○	
		ふゆやさいのカレー	じゃが芋	菜種油	豚肉	チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ　れんこん にんにく　しょうが りんご	ｶﾚｰﾙｰ（小麦） ｹｲﾝ　ｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ　塩 こしょう ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　ｺﾝｿﾒ		
火		わかめサラダ	砂糖	ごま油	かつお油漬け	わかめ		キャベツ とうもろこし	塩　酢　しょうゆ		幼 507 17.6 小 681 23.9 中 804 27.3
9		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					はまおか幼
		かつおのバーベキューソースあえ	でん粉　砂糖	米油 菜種油	かつお			にんにく　しょうが 玉ねぎ　りんご レモン果汁	しょうゆ　ｹｲﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ　塩 こしょう		
		かきたまじる	春雨　でん粉		卵　豆腐		ほうれん草	白菜 干ししいたけ	しょうゆ　塩 昆布だし　酒 だし用削り節		
水		だいこんとこまつなのこんぶあえ		ごま		塩昆布	人参　小松菜	大根	塩		幼 481 21.5 小 606 28.2 中 741 33.8
10	ビタミンの日献立	うめげんまいごはん	米　もち玄米 でん粉　砂糖					梅　赤しそ	塩		
		ぎゅうにゅう				牛乳					北こ
		うめたろうぶたどんのぐ	砂糖	菜種油	豚肉		人参	こんにゃく　玉ねぎ えのきたけ しょうが　にんにく	酒　みりん しょうゆ		
		さつまいものみそしる	さつま芋		油揚げ　豆腐 みそ		人参　葉ねぎ	白菜	だし用削り節		
木		こまつなのピーナッツあえ	砂糖	落花生			小松菜	キャベツ	しょうゆ		幼 469 18.4 小 590 23.6 中 718 28.4
11		コッペパン	小麦粉　砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
		チョコだいずクリーム	砂糖	油　ココア	大豆	脱脂粉乳			塩		はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ハンバーグのケチャップソースかけ	砂糖		鶏肉　豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ　にんにく しょうが　りんご	塩　香辛料　しょうゆ ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ　ｹｲﾝ	○	
		ポテトチャウダー	じゃが芋	オリーブ油	ベーコン	脱脂粉乳 クリーム	人参　パセリ	しめじ　玉ねぎ	ﾎﾜｲﾄﾙｰ（小麦） 塩　こしょう ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　ｹｲﾝ		
金		おなかすっきりサラダ		菜種油				こんにゃく キャベツ　きゅうり	青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　塩		幼 533 20.3 小 678 26.3 中 855 31.6

日/曜日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フォンフ・ブ	欠食校
			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			エネルギーたんぱく質 kcal g
14	地の神様の日献立	せきはん	米 もち米 小豆	ごま					塩		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		くろはんぺんのちゃごろもあげ	小麦粉	米油	黒はんぺん			茶			
		こんさいのにもの	里芋 砂糖	菜種油	鶏肉 さつま揚げ		人参	大根 こんにゃく ごぼう れんこん	しょうゆ みりん 酒 昆布だし		幼 457 15.6 小 588 20.8 中 714 24.9
月		キャベツともやしのおかかあえ	砂糖	ごま油	かつお削り節	わかめ		キャベツ もやし	塩 しょうゆ 酢		
15		チキンライス	米	バター	鶏肉		人参	玉ねぎ グリンピース	ｹﾁｬｯﾌﾟ 塩 こしょう ｺﾝｿﾒ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		オムレツのトマトソースがけ	砂糖	油	卵		トマト		塩 酢 ｹﾁｬｯﾌﾟ ｿｰｽ ﾜｲﾝ	○	
		コーンクリームスープ		菜種油	ウインナー	脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	ｺﾝｿﾒ 塩 ﾎﾟﾀｰｼﾞｭﾙｰ（小麦、乳）		
火		スパゲティソテー	スパゲティ（小麦）	オリーブ油	ベーコン		ピーマン	玉ねぎ	ﾜｲﾝ ｺﾝｿﾒ 塩 こしょう		幼 535 19.1 小 612 22.8 中 744 27.3
		（幼）クリスマスデザート	砂糖		豆乳 大豆			いちご			
16		ごはん	米								北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくとカシューナッツのいためもの	でん粉 砂糖	米油 菜種油 カシューナッツ	鶏肉			しょうが 枝豆 にんにく 玉ねぎ	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし ｵｲｽﾀｰｿｰｽ		
		はるさめスープ	春雨	菜種油	ベーコン		人参 小松菜	しょうが 白菜 干ししいたけ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
水		もやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油				もやし きゅうり	しょうゆ 酢 塩		幼 526 19.8 小 672 25.2 中 824 30.3
17	ふるさと給食の日	むぎごはん	米 大麦								はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さばのみりんじょうゆやき	砂糖		さば				しょうゆ みりん		
		とんじる	さつま芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 根深ねぎ	だし用削り節		幼 489 21.0 小 619 27.2 中 752 33.1
木		だいずのいそに	砂糖	菜種油	大豆 ちくわ	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
18	クリスマス献立	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩		はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ローストチキン	はちみつ		鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒		
		ふゆやさいのスープに			ベーコン 豆腐		人参 パセリ	大根 白菜 しめじ	ｺﾝｿﾒ ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ ﾜｲﾝ 塩 こしょう	○	
金		（小・中学校）セレクトケーキ	小麦粉 砂糖	チョコレート ココア 油	卵 大豆 ゼラチン	クリーム チーズ 練乳 脱脂粉乳		いちご レモン果汁 バナナ	塩		
		（小・中学校） アレルギーたいおうケーキ	米粉 砂糖 でん粉	油 ココア	豆乳 大豆			こんにゃく			幼 449 19.3 小 672 26.0 中 821 31.3
		（幼）みかん						みかん			
21	冬至献立	むぎごはん 小2個 中2個	米 大麦						塩		浜岡中 はまおか幼 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ちくわのいそべあげ	小麦粉	米油	ちくわ	青のり					
		のっぺいじる	里芋 でん粉		鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	こんにゃく 白菜 しめじ 根深ねぎ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節		
月		かぼちゃのそぼろに	砂糖	菜種油	鶏肉 大豆		かぼちゃ	グリンピース しょうが	しょうゆ みりん		幼 ー ー 小 655 25.7 中 784 29.5
22		ごはん	米								浜岡中 浜岡北小 はまおか幼 北こ
		ぎゅうにゅう 小2個 中2個				牛乳					
		あげぎょうざ	小麦粉 でん粉 砂糖	米油 ごま油	豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩 こしょう	○	
		はくさいのちゅうかに	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 厚揚げ		人参	白菜 たけのこ 玉ねぎ にんにく 干ししいたけ しょうが	酒 中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
火		にらともやしのオイスターいため		菜種油	ベーコン		にら	もやし きくらげ にんにく	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 塩 こしょう しょうゆ		幼 ー ー 小 626 23.2 中 784 28.7
23		ごはん	米								浜岡中 御前崎中 第一小 浜岡東小 浜岡北小 白羽小 はまおか幼 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		かつおレアステーキのオニオンソースかけ	でん粉 砂糖	米油 菜種油	かつお			玉ねぎ にんにく レモン果汁	しょうゆ みりん		
		とうふのみそしる			豆腐 みそ		人参 小松菜	大根 えのきたけ	だし用削り節		
水		にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉			こんにゃく 玉ねぎ 枝豆	酒 しょうゆ みりん		幼 ー ー 小 621 32.4 中 ー ー

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL：86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。