

令和7年12月



# きゅうしょくこんだてひょう



小学校  
川崎町学校給食センター

日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (月)	牛ごぼう丼 (ごはん・牛ごぼう丼の具) さつまいものみそ汁 コアヨーグルト	☆	ぎゅうにく あがらあげ みそ	ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	ごぼう たまねぎ いとこんにやく しいたけ ねぎ えのき しょうが	こめ きょうかまい さとう さつまいも	あがら
2 (火)	ツナサンド (減塩食パン・ツナチーズサラダ) チキンビーンズ	☆	ツナ とりにく だいず	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト	コーン キャベツ たまねぎ きゅうり えだまめ セロリ にんにく	げんえんしょくパン じゃがいも さとう	エッグケアマヨ ネーズ オリーブオイル
3 (水)	ごはん のり佃煮 小松菜のじゃこ和え うずらの卵入りおでん	☆	とりにく うずらたまご まめちくわ ミニごぼうてん あつあげ	のりつくだに しらすぼし こんが ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし こんにやく だいこん	こめ きょうかまい さとう	
4 (木)	減量ミルクロールパン クリームスパゲティ キャベツときゅうりのサラダ	☆	あさり ベーコン ロースハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲッティ さとう	オリーブオイル あがら
5 (金)	ごはん さばのソース煮 たくあん和え けんちん汁	☆	さば かつおがし とりにく とうふ	しおこんが ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たくあん ごぼう だいこん いとこんにやく	こめ きょうかまい さとう	あがら すりごま
8 (月)	麦ごはん チンジャオロースー もやし坦タスープ	☆	ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ	こめ きょうかまい むぎ でんぶ	あがら ねりごま すりごま ごまあがら
9 (火)	いかとあさりのパエリア 白身魚のバジル焼き コシード	☆	ベーコン いか あさり ホキ ウィンナー ひよこめ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ さとう きょうかまい パンこ じゃがいも	オリーブオイル エッグケアマヨ ネーズ
10 (水)	ごはん さんまかぼすレモン煮 ひじきのそぼろ煮 大根のみそ汁	☆	さんま とりミンチ あがらあげ とうふ みそ	めひじき わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はだいこん	えだまめ だいこん たまねぎ えのき	こめ きょうかまい さとう でんぶ	あがら
11 (木)	減量キャロットパン 五目うどん のりじゃがバター みかん	☆	とりにく かまぼこ あがらあげ	あおのり ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ みかん	キャロットパン うどん じゃがいも	バター
12 (金)	ごはん とり天(2個) 白菜のかぼす和え だこ汁	☆	とりむねにく とりにく あがらあげ	ぎゅうにゅう	みずな にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい かぼす だいこん ねぎ しいたけ	こめ こむぎ きょうかまい さとう やせうま さといも	あがら
15 (月)	ごはん 県産野菜の卵焼き もやしと大葉のソテー キムチ鍋	☆	たまご みそ とうふ ベーコン ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん おおば ねぎ	もやし はくさい だいこん ごぼう いとこんにやく	こめ きょうかまい さとう	あがら キムチ すりごま
16 (火)	チキンライス フライドチキン マカロニスープ クリスマスデザート	☆	とりにく とりむねにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン えだまめ にんにく はくさい	こめ むぎ きょうかまい さとう こむぎ マカロニ クリスマスデザート	オリーブオイル あがら
17 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼きゆず風味 ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのみそ汁	☆	ぶたにく かつおがし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー かぼちゃ ねぎ	たまねぎ ゆず しょうが えのき	こめ きょうかまい さとう でんぶ	あがら
18 (木)	黒糖ねじりパン ポテトのチーズ焼き ほうれん草のソテー 豆乳ポタージュ	☆	ウィンナー ベーコン とうにゅう	チーズ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	コーン たまねぎ	こくとうパン じゃがいも さつまいも	マーガリン
19 (金)	キンパ風ごはん(焼きのり) 春雨の中華和え トック	☆	ぎゅうにく ロースハム とりにく	やきのり ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たくあん しょうが にんにく キャベツ きゅうり はくさい しいたけ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい さとう はるさめ トック でんぶ	ごま ごまあがら すりごま

材料等の都合により献立がかわることがあります。

## 12/16(火) クリスマスデザート

- ①チョコケーキ、②チーズケーキ、③チョコムース、  
④いちごゼリーの4種類から、  
自分が選んだデザートが1つ登場します。  
一定早いクリスマス献立 お楽しみに♪



もうすぐ冬至です ~今年の冬至は12/22~

「冬至」は一年の中で昼間が昼間が一番短く、  
夜が一番長い日です。冬至には、かぼちゃや  
あずき、「ん」のつく食べ物を食べたり、  
ゆず湯に  
入ったりします。



## 地産地消

今月の川崎町の食材  
小松菜・さつまいも  
白菜・大根・水菜・人参  
根深ねぎ・キャベツ  
米・みそ

