# 令和7年度　12月分　献立一覧表（小学校）

蒲郡市学校給食センター

| 実施日 | 除去対応給食 | 献立名 | 食べ物のはたらき 赤 おもに体をつくる食品：肉類、魚介類、乳類 卵類、豆、大豆製品 かいそう類 | 緑 おもに体の調子を整える食品：緑黄色野菜 | 緑 おもに体の調子を整える食品：その他の野菜、きのこ類、くだもの | 黄 おもにエネルギーになる食品：こく類、いも類 さとう、油脂類 種実類 | 栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g | お知らせ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1／月 | | ごはん　牛乳 | **牛乳** | | | **米** | 590 | わかさきのあまずづけ（３～５コ）：わかさぎは稀に魚卵を持っている可能性があります。 |
| | | 白みそ汁 | 油揚げ　とうふ　**白みそ** | にんじん | だいこん　しめじ　白ねぎ | | | |
| | | わかさぎのあまずづけ | わかさぎ | | | 米粉　でんぷん　なたね油　さとう | 23.6 | |
| | | じゃがいもの煮付け | 豚もも肉 | | たまねぎ　グリンピース | じゃがいも　米サラダ油　さとう | | |
| 2／火 | | ごはん　牛乳 | **牛乳** | | | **米** | 625 | 蒲郡みかん：ビニール手袋で配りましょう。皮はビニール袋に入れて返しましょう。 |
| | | ひき肉と生揚げのいため煮 | 豚もも肉　大豆　厚揚げ | **チンゲンサイ**　にんじん | にんにく　しょうが　たまねぎ | 米サラダ油　さとう　ごま油　でんぷん | | |
| | | キャベツ入り平つくね | とり肉 | | キャベツ | | 23.1 | |
| | | 蒲郡みかん | | | **蒲郡みかん** | | | |
| 3／水 | | ごはん　牛乳 | **牛乳** | | | **米** | 661 | マヨネーズドレッシング（クラス１本） |
| | | ぶた肉とじゃがいものせん切りいため | 豚もも肉　揚げはん | にんじん　さやいんげん | しょうが　たまねぎ　こんにゃく | じゃがいも　米サラダ油　さとう | | |
| | | さばのたつた揚げ | さば | | | でんぷん　なたね油 | 24.5 | |
| | | カリフラワーのサラダ | | | カリフラワー　キャベツ　きゅうり　とうもろこし | マヨネーズドレッシング | | |
| 4／木 | | ごはん　牛乳 | **牛乳** | | | **米** | 575 | のっぺい汁：蒲郡産のめひかりの魚しょうを使用しています。肉だんごのあまずあん（２コ） |
| | | のっぺい汁 | 生揚げ | | えのきたけ　こんにゃく　白ねぎ | さといも　でんぷん | | |
| | | 肉だんごのあまずあん | とり肉 | | たまねぎ | さとう | 23.9 | |
| | | れんこんのいためもの | とりむね肉　揚げはん | にんじん　さやいんげん | **れんこん** | **米サラダ油　さとう** | | |
| 5／金 | | くろロールパン　牛乳 | **牛乳** | | | くろロールパン | 699 | ごまドレッシング（クラス１本） |
| | | 白いんげん豆のチャウダー | とりむね肉　牛乳　スキムミルク | にんじん　パセリ | たまねぎ | じゃがいも　白いんげん豆　ホワイトルウ　米サラダ油 | | |
| | | オムレツのトマトソースかけ | 卵 | | | さとう | 29.4 | |
| | | 水菜のサラダ | まぐろ | みずな | **もやし**　きゅうり | ごまドレッシング | | |
| 8／月 | | ごはん　牛乳 | **牛乳** | | | **米** | 614 | |
| | | とり肉と豆とやさいのうま煮 | とりむね肉　**大豆**　すり身ボール | にんじん　さやいんげん | ごぼう　こんにゃく | 米サラダ油　さとう | | |
| | | 銀ひらすのてりやき | 銀ひらす | | | 米サラダ油　さとう　でんぷん | 29.4 | |
| | | こまつなのごまあえ | | こまつな　**蒲郡の葉ねぎ** | キャベツ | 白すりごま | | |
| 9／火 | | ごはん　牛乳 | **牛乳** | | | **米** | 658 | |
| | 卵 | うずら卵ともやしのスープ | とりむね肉　**うずら卵** | にんじん　**チンゲンサイ** | **もやし** | 米サラダ油 | | |
| | | はるまき | 豚肉 | | キャベツ　もやし | はるまきの皮　なたね油 | 23.5 | |
| | | ホイコーロー | 豚もも肉　**赤みそ** | | しょうが　キャベツ　白ねぎ | 米サラダ油　さとう　でんぷん | | |
| 10／水 | | 麦ごはん　牛乳 | **牛乳** | | | **米**　麦 | 575 | ぶたどんの具：ごはんにのせて食べましょう。和風ドレッシング（クラス１本） |
| | | ふだま汁 | とりむね肉　かまぼこ | にんじん　**ほうれん草** | 干ししいたけ | 白玉ふ | | |
| | | ぶたどんの具 | 豚もも肉 | | しょうが　こんにゃく　たまねぎ　グリンピース | さとう　米サラダ油 | 25.6 | |
| | | ブロッコリーのサラダ | | **ブロッコリー** | キャベツ　とうもろこし | 和風ドレッシング | | |
| 11／木 | | （アジア・フレンドシップ給食：ベトナム） ごはん　牛乳 | **牛乳** | | | **米** | 574 | えびのつつみ揚げ（２コ）フォー、チンゲンサイとじゃがいもの塩いため：蒲郡産のめひかりの魚しょうを使用しています。 業 冷凍カットマンゴー |
| | | フォー | とりむね肉 | | たまねぎ　**もやし**　白ねぎ | フォー | | |
| | | えびのつつみ揚げ | えび　いとよりだい | | たまねぎ | 米粉　なたね油 | 19.9 | |
| | | チンゲンサイとじゃがいもの塩いため | まぐろ | にんじん　**チンゲンサイ** | | じゃがいも　米サラダ油 | | |
| | | 冷凍カットマンゴー | | | マンゴー | | | |
| 12／金 | | 五穀ごはん　牛乳 | **牛乳** | | | **米**　麦　発芽玄米　黒米　もちきび　赤米 | 618 | 米粉のチキンカレー：乳・小麦不使用です。マヨネーズドレッシング（クラス１本） |
| | | 米粉のチキンカレー | とりむね肉 | にんじん | たまねぎ | じゃがいも　米サラダ油　米粉のカレールウ | | |
| | | ひじきサラダ | ひじき | | ごぼう　えだ豆　とうもろこし | マヨネーズドレッシング | 19.1 | |
| | | フルーツの瀬戸内レモンゼリーあえ | | | パインアップル　おうとう　アロエ | 瀬戸内レモンゼリー | | |
| 15／月 | | ごはん　牛乳 | **牛乳** | | | **米** | 642 | こうやどうふの卵とじ：蒲郡産のめひかりの魚しょうを使用しています。蒲郡みかん：ビニール手袋で配りましょう。皮はビニール袋に入れて返しましょう。 |
| | 卵 | こうやどうふの卵とじ | とりむね肉　高野豆腐　白はん　**卵** | にんじん　さやいんげん | たまねぎ | 米サラダ油　さとう | | |
| | | れんこんサンドフライ（カレー味） | とり肉 | | **れんこん** | パン粉　小麦粉　なたね油 | 25.6 | |
| | | 蒲郡みかん | | | **蒲郡みかん** | | | |
| 16／火 | | ごはん　牛乳 | **牛乳** | | | **米** | 675 | パオズ（２コ） |
| | | とうふの中華煮 | 豚もも肉　とうふ | にんじん | しょうが　たまねぎ　グリンピース　干ししいたけ | 米サラダ油　さとう　でんぷん | | |
| | | パオズ | 豚肉　とり肉 | | キャベツ　たまねぎ | パオズの皮 | 23.7 | |
| | | もやしのナムル | | | **もやし**　きゅうり | ごま油 | | |
| 17／水 | | ごはん　のむヨーグルト | ヨーグルト | | | **米** | 612 | のむヨーグルトの空き容器は、ふたを取って重ね、ビニール袋に入れて返しましょう。 |
| | | とりだんごみそ汁 | とり肉だんご　とうふ　**赤みそ**　**白みそ** | | だいこん　えのきたけ　白ねぎ | | | |
| | | 和風コロッケ | | | **れんこん** | じゃがいも　パン粉　なたね油 | 20.3 | |
| | | ごぼうとぶた肉のいため煮 | 豚もも肉 | にんじん　さやいんげん | しょうが　ごぼう　こんにゃく | 米サラダ油　さとう | | |
| 18／木 | | 中華めん　牛乳 | **牛乳** | | | 中華めん | 601 | 揚げぎょうざ（２コ） |
| | | とんこつラーメンのスープ | 豚もも肉　なると巻き | | にんにく　とうもろこし　キャベツ　メンマ　**もやし**　白ねぎ | 米サラダ油 | | |
| | | 揚げぎょうざ | 豚肉 | | キャベツ | ぎょうざの皮　なたね油 | 22.0 | |
| | | エリンギのソテー | ウインナー | にんじん　**チンゲンサイ** | エリンギ | じゃがいも　米サラダ油 | | |
| 19／金 | | ごはん　牛乳 | **牛乳** | | | **米** | 611 | |
| | | オニオンスープ | とりむね肉 | にんじん　**チンゲンサイ** | たまねぎ | じゃがいも　米サラダ油 | | |
| | | ハンバーグのデミグラスソースかけ | 豚肉　とり肉 | | たまねぎ | さとう　ブラウンルウ | 22.1 | |
| | | スパゲティナポリタン | ベーコン | | キャベツ | スパゲティ　さとう　米サラダ油 | | |
| 22／月 | | （冬至給食） ごはん　牛乳 | **牛乳** | | | **米** | 558 | 中濃ソース（クラス１本） |
| | | ほうとう汁 | とりむね肉　かまぼこ　**合わせみそ** | かぼちゃ | 干ししいたけ　**はくさい** | ほうとう　さといも | | |
| | | たらのフライ | たら | | | パン粉　小麦粉　なたね油 | 22.8 | |
| | | 大根サラダ | まぐろ | | だいこん　きゅうり | | | |
| 23／火 | | （クリスマス給食） りんごパン　牛乳 | **牛乳** | | りんご | パン | 622 | 業 いちごプリン |
| | | コンソメスープ | ベーコン | にんじん　**チンゲンサイ** | キャベツ　たまねぎ　エリンギ | 米サラダ油 | | |
| | | とり肉のオーブン焼き | とりもも肉 | | | | | |
| | | ポテトソテー | ウインナー | | えだ豆　とうもろこし | じゃがいも　米サラダ油 | 24.9 | |
| | | いちごプリン | | | | いちごプリン | | |

たべたくんマークは蒲郡の日給食です。

カミちゃんマークはカミカミ給食です。よく噛んで食べましょう。

※食材の太文字は愛知県産の予定です。
※材料は都合により変更することがあります。

※食材の安全を確認して使用しています。
※業は業者配送です。

## アジア・フレンドシップ給食

“アジア版オリンピック”とも言われるアジアで１番大きなスポーツイベント「アジア競技大会」（全41競技）と「アジアパラ競技大会」（全18競技）が、令和8年9月～10月に愛知県で開催されます。蒲郡市でも「セーリング」「トライアスロン」の2競技を開催予定で、アジアの国からたくさんの選手がやってきます。

大会の前にアジアの国のことを知ってもらうため、アジア料理の給食を計画しました。今月は「ベトナム」の料理を実施します。

セーリング

トライアスロン

### ～１２月１１日（木）ベトナム料理～

ベトナムは雨が多く降り、米作りがさかんな国です。生春巻きなど米を使った料理が豊富です。

**『ごはん、牛乳**
**フォー**
**えびのつつみ揚げ**
**チンゲンサイとじゃがいもの塩いため**
**冷凍カットマンゴー』**

えびと魚のすり身をライスペーパーで包んで揚げました。

フォーは、米粉で作られた平たいめんが入ったベトナムを代表するめん料理です。
給食では、米粉のめんの他にとり肉やもやし、玉ねぎ等を入れて、さっぱりとした味のスープに仕上げます。

＊今月の卵アレルギー対応給食の実施日は**卵**マークの日です。提供を受ける方は、「蒲郡市卵アレルギー対応給食承諾書」を確認してから食べましょう。

### １２月２２日（月）は冬至です。

**冬至とは、一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。**
**昔から、ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃを食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。**
**給食では、「ほうとう汁」の実として、かぼちゃを使用します。**

## 朝ごはんを食べて学校へ行こう

しっかり勉強！　元気に運動!!　笑顔で友達とも仲良しに!!!

毎月19日は**食育の日**です　～ おうちでごはんの日 ～

**※給食のお米は設楽町産米を使用しています。**

**給食費納入のご案内**
口座振替日は12月15日（月）です。振替口座残高不足にご注意ください。

28品目のアレルゲンを含む食品の情報は、対象者に配布するアレルギー一覧表に表示しています。28品目以外のアレルゲンを含む食品の情報が必要な場合は、学校給食センターにてご確認ください。
蒲郡市学校給食センター　☎66-1800

※この献立一覧表は、すべての食品や調味料が表示されているわけではありません。
（加工食品で配合割合が少ない食品は表示されていません。）