



令和7年度 12月分 献立一覧表（中学校）



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						栄養価	お知らせ
			おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			魚、肉、卵 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 きのこ類、果物	穀類、いも類 糖 糖	油脂 種実類		
1 ／ 月		麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		723	ぶたどんの具：ごはんのにせて食べましょう。 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	干しいたけ	白玉ふ			
		ぶたどんの具	豚もも肉			しょうが こんにやく たまねぎ グリンピース	さとう	米サラダ油		
		水菜のサラダ	まぐろ		みずな	もやし きゅうり		和風ドレッシング		
2 ／ 火		プロセスチーズ		チーズ					783	マヨネーズドレッシング（クラス1本）
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		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 こんにやく	じゃがいも さとう	米サラダ油		
		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		
3 ／ 水		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		マヨネーズドレッシング	740	
		りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン			
		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			
4 ／ 木		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	720	中濃ソース（クラス1本）
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		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 こんにやく	さとう	米サラダ油		
		たらのフライ	たら				パン粉 小麦粉	なたね油		
5 ／ 金		こまつなのごまあえ （アジア・フレンドシップ給食：ベトナム）			こまつな 蓬葱の葉ねぎ	キャベツ		白すりごま	704	えびのつつみ揚げ（3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ように使用しています。 【薬】冷凍カットマンゴー
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		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		
8 ／ 月		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	23. 8	
		冷凍カットマンゴー				マンゴー				
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		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 ほうれん草	もやし		米サラダ油		
9 ／ 火		はるまき	豚肉			キャベツ もやし	はるまきの皮	なたね油	839	ごまドレッシング（クラス1本）
		ホイコーロー	豚もも肉 赤みそ			しょうが キャベツ 白ねぎ	さとう でんぶん	米サラダ油		
		くろロールパン 牛乳		牛乳			くろロールパン			
		白いんげん豆のチャウダー	とりむね肉	牛乳 スkim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		
10 ／ 水		オムレツのトマトソースかけ	卵				さとう		728	わかさぎのあまずづけ（4～6コ）：わかさぎは稀に魚卵を持っている可能性があります。
		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		ごまドレッシング		
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		鶏だんごみそ汁	とり肉だんご とうふ 赤みそ 白みそ		にんじん	ごぼう だいこん 白ねぎ	さとう 米粉 でんぶん	なたね油		
11 ／ 木		わかさぎのあまずづけ	わかさぎ				さとう 米粉 でんぶん	なたね油	799	パオズ（2コ） 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。
		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 さとう	米サラダ油		
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		とうふの中華煮	豚もも肉 とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 干しいたけ	さとう でんぶん	米サラダ油		
12 ／ 金		パオズ	豚肉 とり肉			キャベツ たまねぎ	パオズの皮		707	のっぺい汁：蒲郡産のめひかりの魚しように使用しています。 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。
		蒲郡みかん				蒲郡みかん				
		ごはん のむヨーグルト		ヨーグルト			米			
		のっぺい汁	生揚げ			えのきたけ こんにやく 白ねぎ	さとも でんぶん			
15 ／ 月		和風コロッケ				れんこん	じゃがいも パン粉	なたね油	799	肉だんごのあまずあん（2コ）
		切り干し大根の煮付け	とりむね肉		にんじん	切り干しだいこん グリンピース	さとう	米サラダ油		
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		白みそ汁	豚もも肉 油揚げ とうふ 白みそ			しめじ 白ねぎ	じゃがいも			
16 ／ 火		肉だんごのあまずあん	とり肉			たまねぎ	さとう		731	揚げぎょうざ（3コ）
		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	さとう	米サラダ油		
		中華めん 牛乳		牛乳			中華めん			
		とんこつラーメンのスープ	豚もも肉 なんと巻き			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		
17 ／ 水		揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮	なたね油	733	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）
		エリンギソテー	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		
		五穀ごはん 牛乳		牛乳			※ 麦 発芽玄米 黒米 もちきび 赤米			
		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 米粉のカレールウ	米サラダ油		
18 ／ 木		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	716	
		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			
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		ひき肉と生揚げのいため煮	豚もも肉 大豆 厚揚げ		にんじん	白ねぎ にんにく しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	米サラダ油 ごま油		
19 ／ 金		キャベツ入り平つくね	とり肉			キャベツ			802	こうやどうふの卵とじ：蒲郡産のめひかりの魚しように使用しています。 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。
		もやしのナムル				もやし きゅうり		ごま油		
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		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	さとう	米サラダ油		
22 ／ 月		さばのたつた揚げ	さば				でんぶん	なたね油	705	
		蒲郡みかん （冬至給食）				蒲郡みかん				
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		ほうとう汁	とりむね肉 かまぼこ 倉わせみそ		かぼちゃ	干しいたけ はくさい	ほうとう さとも			
23 ／ 火		銀ひらすのてりやき	銀ひらす				さとう でんぶん	米サラダ油	30. 7	
		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 こんにやく	さとう	米サラダ油		
		ココアのもと					ココアのもと			
		（クリスマス給食）								
23 ／ 火		ごはん 牛乳		牛乳			米		721	マヨネーズドレッシング（クラス1本） 【薬】いちごプリン
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも	米サラダ油		
		フライドチキン	とり肉				でんぶん	なたね油		
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり		マヨネーズドレッシング		
23 ／ 火		いちごプリン					いちごプリン		23. 9	



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。

※薬は業者配送です。

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。



トライアスロン



～12月5日（金）ベトナム料理～

『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。

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。

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品目のアレルギー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品目以外のアレルギー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。）