



# 令和7年度 12月分 献立一覧表 (中学校) ○4○

蒲郡市学校給食センター

実施日	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 砂糖	油脂 種実類				
1 月	麦ごはん 牛乳 ふだま汁 ぶたんの具 水菜のサラダ プロセスチーズ	牛乳 とりむね肉 かまぼこ 豚もも肉 まぐろ	牛乳 チーズ	牛乳 にんじん ほうれん草 にんじん さやいんげん プロッコリー	干ししいたけ しょウガ こんにゃく たまねぎ グリンピース もやし きゅうり	* 麦 白玉ふ さとう 和風ドレッシング		723	ぶたんの具: 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)		
2 火	ごはん 牛乳 ぶた肉とじゃがいものせん切りいため れんこんサンドフライ (カレー味) プロッコリーのサラダ	牛乳 豚もも肉 揚げはん とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ	しょうが たまねぎ こんにゃく れんこん キャベツ とうもろこし	じやがいも さとう パン粉 小麦粉 マヨネーズドレッシング	米サラダ油 なたね油	783	マヨネーズドレッシング (クラス 1 本)		
3 水	りんごパン 牛乳 オニオンスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ スパゲティナポリタン	牛乳 とりむね肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	りんご じやがいも スパゲティ	パン 米サラダ油 米サラダ油	パン マヨネーズドレッシング	740			
4 木	ごはん 牛乳 とり肉と豆とやさいのうま煮 たらのフライ こまつなごまあえ	牛乳 とりむね肉 大豆 すり身ボール たら	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな 蒜那の葉ねぎ	ごぼう こんにゃく キャベツ	さとう パン粉 小麦粉 白すりごま	米サラダ油 なたね油	720	中濃ソース (クラス 1 本)		
5 金	(アジア・フレンドシップ給食: ベトナム) ごはん 牛乳 フォー えびのつみ揚げ 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	牛乳 とりむね肉 えび いとよりだい まぐろ	牛乳	にんじん ほうれん草 たまねぎ にんじん チンゲンサイ マンゴー	もやし たまねぎ もやし 白ねぎ たまねぎ マンゴー	* フォー 米粉 じやがいも	米サラダ油 なたね油 米サラダ油	704	えびのつみ揚げ (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ょうを使用しています。 冷凍カットマンゴー		
8 卵	ごはん 牛乳 うずら卵ともやしのスープ はるまき ホイコローラー	牛乳 とりむね肉 うずら卵 豚肉 豚もも肉 赤みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし にんじん パセリ	もやし はるまきの皮 しょうが キャベツ 白ねぎ	米 米サラダ油 米サラダ油	米サラダ油 米サラダ油	780			
9 火	くろロールパン 牛乳 白いんげん豆のチャウダー オムレツのトマトソースかけ カリフラワーのサラダ	牛乳 とりむね肉 卵	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし	じやがいも 白いんげん豆 ホワイトルウ さとう ごまドレッシング	米サラダ油	839	ごまドレッシング (クラス 1 本)		
10 水	ごはん 牛乳 鶏だんごみそ汁 わかさぎのあまずづけ じゃがいもの煮付け	牛乳 とり肉だんご とうふ 白みそ わかさぎ 豚もも肉	牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース	ごぼう だいこん 白ねぎ さとう 米粉 でんぶん たまねぎ	* さとう 米粉 でんぶん じやがいも さとう	米サラダ油 なたね油 米サラダ油	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つている可能性があります。		
11 木	ごはん 牛乳 とうふの中華煮 パオズ 蒲郡みかん	牛乳 豚もも肉 とうふ 豚肉 とり肉 蒲郡みかん	牛乳	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ 蒲郡みかん	じょうが たまねぎ 干ししいたけ さとう でんぶん じょうが たまねぎ	米 米サラダ油 米サラダ油	米サラダ油	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返しましょう。		
12 金	ごはん のむヨーグルト のっつい汁 和風コロッケ 切り干し大根の煮付け	ヨーグルト 生揚げ 豚肉 とりむね肉	牛乳	にんじん 切り干しだいこん グリンピース	米 えのきたけ こんにゃく 白ねぎ れんこん 切り干しだいこん	米 さといも でんぶん じやがいも パン粉 さとう	米サラダ油 なたね油 米サラダ油	707	のつつい汁: 蒲郡産のめひかりの魚しようを使用しています。 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。		
15 月	ごはん 牛乳 白みそ汁 肉だんごのあまずあん れんこんのいためもの	牛乳 豚もも肉 油揚げ とうふ 白みそ とり肉 とりむね肉 揚げはん	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん 中華めん	しめじ 白ねぎ たまねぎ れんこん にんじん さやいんげん	米 じやがいも さとう 米サラダ油	米サラダ油	700	肉だんごのあまずあん (2コ)		
16 火	中華めん 牛乳 とんこつラーメンのスープ 揚げぎょうざ エリンギソテー	牛乳 豚もも肉 なると巻き 豚肉 ワイン	牛乳	にんじん チンゲンサイ 中華めん	にんにく とうもろこし キャベツ メンマ もやし 白ねぎ キャベツ エリンギ	米 米サラダ油 米サラダ油	731	揚げぎょうざ (3コ)			
17 水	五穀ごはん 牛乳 米粉のチキンカレー ひじきサラダ フルーツの瀬戸内レモンゼリーあえ	牛乳 とりむね肉 ひじき	牛乳	にんじん たまねぎ ひじき パインアップル おうとう アロエ	米 無漂白玄米 黒米 もちきび 納豆 じやがいも 米粉のカレールウ ごぼう えだ豆 とうもろこし パインアップル おうとう アロエ	米サラダ油 米サラダ油 マヨネーズドレッシング	米サラダ油	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)		
18 木	ごはん 牛乳 ひき肉と生揚げのいため煮 キャベツ入り平つくね もやしのナムル	牛乳 豚もも肉 大豆 厚揚げ とり肉	牛乳	にんじん 白ねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり	白ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 さとう でんぶん 米サラダ油 ごま油	米サラダ油 ごま油	716			
19 金	ごはん 牛乳 こうやどうふの卵とじ さばのたつた揚げ 蒲郡みかん	牛乳 とりむね肉 高野豆腐 白はん さば	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん 蒲郡みかん	たまねぎ たまねぎ じょうが たまねぎ	米 さとう でんぶん 米サラダ油	米サラダ油 なたね油	802	こうやどうふの卵とじ: 蒲郡産のめひかりの魚しよ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す。		
22 月	(冬至給食) ごはん 牛乳 ほうとう汁 銀ひらすのてりやき ごぼうとぶた肉のいため煮 ココアのもと	牛乳 とりむね肉 かまぼこ 合わせみそ 銀ひらす 豚もも肉 ごぼうとぶた肉のいため煮 ココアのもと	牛乳	かぼちゃ	干ししいたけ はくさい ほうとう さといも さとう でんぶん さとう	米 さとう 米サラダ油	米サラダ油	705			
23 火	(クリスマス給食) ごはん 牛乳 コンソメスープ フライドチキン コールスローサラダ いちごプリン	牛乳 ワイン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じやがいも でんぶん マヨネーズドレッシング	米サラダ油 なたね油 いちごプリン	721	マヨネーズドレッシング (クラス 1 本) いちごプリン		
								30.7			
								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。

## 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方々がやってきます。

大会の前にアジアの国々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。



~12月5日(金)ベトナム料理~

『ごはん、牛乳

フー

えびのつみ揚げ

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』



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。



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。)