



令和7年12月献立表

小学校・中学校

今月の目標

よい姿勢で食べましょう

※ はしは毎日忘れず持ってきてましょう。

常滑市給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実	
1	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		600 743
		さわにわん	ぶた肉 生揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ	でんぷん		
		まぐろメンチカツ	まぐろ 大豆			玉ねぎ しょうが	小麦粉	油	
		やさしいため	とり肉		にんじん	キャベツ もやし コーン		油	
2	火	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		634 841
		ふゆやさいのポトフ	とり肉		にんじん パセリ	だいこん キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		
		ポークケチャップ	ぶた肉			玉ねぎ	さとう		
		フルーツポンチ				パインアップル 黄とう	さとう ゼリー(りんご)		
3	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		602 745
		ぶたじる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		ねぎ	えのきたけ ごぼう だいこん			
		カレーれんこんサンドフライ	とり肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	小麦粉	油	
		ほうれんそうのあえもの	ハム		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		
4	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		600 711
		キムチスープ	とり肉 生揚げ		にんじん なら パプリカ	はくさい もやし にんにく	さとう		
		キンパのぐ(にく)	ぶた肉			しょうが 玉ねぎ	さとう	ごま油 ごま	
		キンパのぐ(やさい)			こまつな にんじん	だいこん	さとう		
		てまきのり		のり					
5	金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		601 700
		しおラーメン	ぶた肉		にんじん ねぎ	しょうが キャベツ コーン もやし	さとう		
		わかさぎからあげの なんばんだれかけ	わかさぎ			玉ねぎ	でんぷん 米粉 さとう	油	
		はるさめのすのもの	ハム			きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	
8	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		628 750
		オーガニックだいこんの みそしる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	オーガニックだいこん えのきたけ			
		てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん		
		ひじきのいために	さつま揚げ	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう	油	
9	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		643 768
		カレーライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 小麦粉	オリーブ油	
		たらのレモンソースかけ	すけそうだら			レモン	でんぷん さとう	油	
		ふくじんづけ			赤しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
10	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		624 740
		マーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		えびとビーフンの ちゅうかいため	えび		チンゲンサイ	もやし	ビーフン	油	
		あかもくとふゆやさいの ナムル	ツナ	あかもく	こまつな にんじん	だいこん	さとう	ごま油	
11	木	きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン さとう	油	641 763
		ミートソースペンネ	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	ペンネ(小麦) 小麦粉 さとう		
		かんきつサラダ	とり肉			えだ豆 コーン キャベツ		かんきつド レッシング	
		ミックスナッツ				そら豆	ひよこ豆	アーモンド 油	
12	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		612 735
		みずなのみそしる	とり肉 とうふ みそ		みずな にんじん	だいこん えのきたけ			
		ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	さとう でんぷん		
		じゃがいものソースいため	ぶた肉	青のり		玉ねぎ	じゃがいも さとう	油	
15	月	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		664 881
		ブロッコリーとカリフラワーの クリームシチュー	とり肉	牛乳 だっしふん乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	カリフラワー 玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 米粉		
		ソーセージの ケチャップソースかけ	ソーセージ				さとう でんぷん		
		とこなめさん やわらかキャベツの コールスロー	ハム		にんじん	常滑産キャベツ コーン		コールス ロードレッ シング	

16	火	ごはん 牛乳		牛乳		米		608 732
		なまあげとかぶのもの	とり肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	かぶ こんにやく	じゃがいも さとう	
		ハムカツ	とり肉				じゃがいも 米粉 でんぷん	
		さけとあおなごはんのぐ	さけ かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんば		さとう	
17	水	ごはん 牛乳		牛乳		米		611 719
		はるさめスープ	とり肉 生揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ はくさい	はるさめ	
		チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン 赤ピーマン	もやし たけのこ にんにく	さとう でんぷん	
		ごまかいそうサラダ	ツナ	わかめ くきわかめ		きゅうり キャベツ	ごま バンバン ジードレツ シング	
18	木	ごはん 牛乳		牛乳		米		676 802
		おやこどん	たまご とり肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん	
		さばのしおやき	さば					
		こまつなのあえもの	チキンハム		こまつな にんじん	もやし	さとう	
19	金	しらたまうどん 牛乳		牛乳		うどん		601 703
		みそにこみうどん	とり肉 油揚げ みそ かまぼこ		にんじん ねぎ	しいたけ はくさい	さとう	
		れんこんチップス				れんこん	油	
		みかん				みかん		
22	月	麦ごはん 牛乳		牛乳		米 麦		634 742
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム	小麦粉 さとう	
		パンプキンソテー セレクトデザート	ベーコン			かぼちゃ 玉ねぎ	オリーブ油	
		A:プリン B:いちごとココアの こめこカップケーキ	豆乳 大豆				さとう 米粉	

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載しておりません。

平均値	624 755
基準値	650 830

今日の料理紹介

よくかもう

5日 わかさぎから揚げの南蛮だれかけ

★味わおう★

15日 フロッキーとカリフラワーの
クリームシチュー

♪作ってみよう♪

4日 キンパ

とこめちゃんと郷土を味わおう

19日 味噌煮込みうどん

今月の応募献立

15日(月)

常滑産やわらかキャベツの
コールスロー

大野小学校
篠崎 麻陽さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、
給食センターまで。(TEL 35-4001)
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食日より常滑市役所のホームページにも掲載しています。
ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

19日(金)
とこめちゃんと郷土を
味わおうの日

とこめちゃんの日

～毎月19日は食育の日です～

たべもの
カレンダー

れんこん

冬休みを元気に過ごすためのポイント

新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく
流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人
一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下
のことに気をつけましょう。

★こまめに手を
洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物
を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

★適度に体を動かす

12月22日(月)

セレクト給食

A プリン

B いちごとココアの米粉カップケーキ

牛乳や卵、大豆を使わずに作られた
プルプルとした食感のプリンです。
プリンの上に、カラメルソースがか
かっています。

乳・卵・小麦なし 44kcal

上がココア味、下がいちご味の欲
張りカップケーキです。
米粉と大豆粉で作った生地で、
しっとり、もちもちしています。

乳・卵・小麦なし 76kcal

12月8日(月)

南知多町のオーガニック大根を
使用したみそ汁を提供します。

【オーガニック】
農薬(虫を追い払う薬)や化学肥料を使わず、
自然の力で育てられた食べ物や、製品のこ
とです。
農薬や化学肥料を使っていないので、環境
にやさしいという特徴があります。

常滑市の公式LINEを友達登録すると、
「献立表」や「本日の給食」を見ることが
できます。

《方法》
通常メニュー
子育て
↓
学校給食 「常滑市 LINE QRコード」

ふゆやさい さんじょう
冬野菜レンジャー参上

ボクたち冬野菜レンジャー！

あたたかい土の中で
じゅっくろいしく
育てて

寒さ

かぜ

ボクたちをしつかり
食べてくれたら

寒い空をのりきろう！

ふゆやさい めんえきりよく たか
冬野菜は、免疫力を高める
効果があります。

おいしくいただきます。

今月の給食にも冬野菜をたくさん使って
います。食べるときに探してみてくださいね!!