

令和8年12月献立表
小学校・中学校

今月の目標

よい姿勢(しせい)で食(た)べましょう

※ はしは毎日(まいにちわす)忘れず持(も)ってきましょう。

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	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		614 723
		スンドゥブチゲ	とり肉 とうふ		にんじん にら パプリカ	はくさい えのきたけ にんにく	さとう		
		ビビンバ(にく)	ぶた肉 みそ			しょうが にんにく 玉ねぎ	さとう		
		ビビンバ(やさい)			こまつな にんじん	大豆もやし	さとう		
		コーヒーぎゅうにゅうのもと					さとう		
2	水	きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン さとう	油	605 740
		ミートソースペンネ	ぶたレバー ぶた肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	ペンネ(小麦) さとう		
		ふゆやさいの イタリアンサラダ	とり肉		ブロッコリー	きゅうり だいこん		イタリアン ドレッシング	
		プルーン				プルーン			
3	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		610 718
		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 米粉	オリーブ油	
		ソーセージのカラフルソテー	ソーセージ			えだ豆 キャベツ コーン		油	
		みかんゼリー				みかん	さとう		
4	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		641 761
		ごじる	とり肉 豆乳 大豆 とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ ごぼう			
		おきさわらのあげに	おきさわら(魚)				でんぷん さとう	油	
		ちたキャベツとベーコンの しょうゆいため	ベーコン		にんじん	キャベツ もやし にんにく		ごま油	
7	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		620 737
		さわにわん	ぶた肉 生揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	でんぷん		
		さつまいもコロッケ					さつまいも 小麦粉	油	
		はるさめサラダ	チキンハム		こまつな	きゅうり	はるさめ さとう		
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		621 807
		オーガニックだいこんいり ぶたじる	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	オーガニックだいこん はくさい えのきたけ ごぼう			
		さばのしおやき	さば						
		ほうれんそうのおひたし	チキンハム		ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう		
		あじつきかんそうどうふ	とうふ きな粉				小麦粉 さとう でんぷん 米粉		
9	水	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		643 779
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	しょうが はくさい コーン たけのこ	さとう		
		あげぎょうざ 小2こ中3こ	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	小麦粉	油	
		きりぼしだいこんの あまずあえ	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう		
10	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		649 774
		あかもくいりかきたまじる	ぶた肉 たまご とうふ	あかもく	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	でんぷん		
		やきとりのごまみそだれかけ	とり肉 みそ			しょうが	さとう でんぷん	ごま	
		ひじきのいために	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう		
11	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		682 835
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	さとう		
		えびカツ	えび 大豆				小麦粉	油	
		りんご 2こ(小1・2年1こ)				りんご			
14	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		698 828
		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		
		あいちのしそいり とりはるまき	とり肉		にんじん ねぎ 愛知県産青じそ	玉ねぎ キャベツ しょうが	はるさめ 小麦粉	油	
		ツナとわかめの ごまサラダ	ツナ	わかめ		だいこん はくさい		ごまドレッシング	
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		645 779
		なごやコーチンいり のっぺいじる	名古屋コーチン(とり) 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ	さといも でんぷん		
		わふうハンバーグ	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		
		キャベツのソースいため	ぶた肉 かつおぶし			玉ねぎ キャベツ コーン	さとう	油	
		ひとくちゼリー(ようなし) 小1こ中2こ				ようなし	さとう		
16	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		659 777
		なまあげとだいこんのにもの	ぶた肉 生揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく しめじ	さとう		
		みそそぼろどん	とり肉 みそ		にんじん	コーン しょうが	さとう でんぷん		
		ごぼうサラダ	ツナ		ほうれんそう	ごぼう きゅうり			
		たくじょうノンエッグマヨネーズ						ノンエッグ マヨネーズ	

17	木	ロールパン　牛乳		牛乳			パン		679 899
		はくさいのクリームシチュー	ぶた肉	生クリーム 牛乳	にんじん パセリ	はくさい　玉ねぎ	じゃがいも　米粉		
		チキンのトマトソースかけ	とり肉		トマト		さとう　でんぷん		
		バジルサラダ	チキンハム		バジル	コーン　キャベツ　きゅうり	さとう	オリーブ油	
18	金	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			米		665 792
		こしづねぎいりどてにふう	ぶた肉 はっちょうみそ		にんじん こしづねぎ	だいこん　ごぼう こんにゃく　しょうが	さとう		
		いかフライの レモンソースかけ	いか　大豆			レモン	小麦粉　さとう	油	
		だいずのきなこがらめ	大豆　きな粉				さとう	油	
21	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		649 769
		ふゆやさいごろごろポトフ	ソーセージ		ブロッコリー にんじん パセリ	だいこん　キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		
		ドライカレーのぐ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ　にんにく	さとう　米粉		
		ツナサラダ	ツナ			きゅうり　はくさい　コーン えだ豆　レモン	さとう	オリーブ油	
		さつまいもチップス					さつまいも　さとう	油	
22	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		615 721
		かぼちゃいり しらたまだんごじる	とり肉　油揚げ　みそ		にんじん かぼちゃ　ねぎ	だいこん	米粉		
		れんこんきんぴら	ぶた肉		にんじん ピーマン	れんこん　こんにゃく	さとう	ごま油	
		セレクトデザート							
		A:こめこのガトーショコラ	豆乳				さとう　米粉	油	
		B:いちごゼリー				いちご　クランベリー	さとう		

※　調味料にかかるアレルゲンについては記載しておりません。

平均値	643 777
基準値	650 830

今月の料理紹介

♧よくかもう♧
22日　れんこんきんぴら
★味わおう★
4日　沖さわらの揚げ煮
♪作ってみよう♪
16日　みそそぼろ丼
§とこめちゃんと郷土を味わおう§
18日　越津ねぎ入りどて煮風

今月の応募献立

4日(金)

知多キャベツとベーコンの
しょうゆ炒め

常滑西小学校
原　航太朗　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。
※献立表と給食だよりは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。

とこめちゃんの日

18日(金)
とこめちゃんと郷土を味わおうの日

～毎月19日は食育の日です～



たべものカレンダー
大豆

冬休みの食生活～10のポイント

た　食べすぎに気をつけよう



の　飲み物は甘くないものを選ぼう



し　しっかり手を洗ってから食事をしよう



い　１日３食、規則正しく食べよう



ふ　冬が旬の食べ物をとろう



ゆ　ゆっくりよくかんで食べよう



や　野菜をたっぷり食べよう



す　進んで、おうちの人のお手伝いをしよう



み　みんなで食卓を囲む機会をつくろう



を　おやつは時間と量を決めてとろう



以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを
お過ごしください。



オーガニックデイ
12月8日(火)「有機農業の日」

南知多町のオーガニック大根 を使用した豚汁を提供します。

【有機農業(オーガニック)】とは？
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、さまざまな製品のことです。
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。



12月22日(火)
セレクト給食

A　米粉のガトーショコラ



米粉と豆乳を使ったガトーショコラです。
しっとりとした食感と、甘いココアの味が特徴です。

乳・卵・小麦なし　８８kcal

B　いちごゼリー



少し酸味のある、甘酸っぱさが特徴のいちごゼリーです。
アレルゲンを使用しないで作られています。

乳・卵・小麦なし　３５kcal

冬至は、１年で最も昼が短く、夜が長くなります。ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「**ん**」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

２２日（火）の給食には、**なんきん(かぼちゃ)・にんじん・れんこん**が使われています。
探してみてね！



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



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　公式LINE」

「本日の給食」