

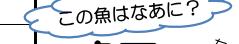
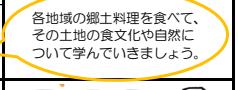
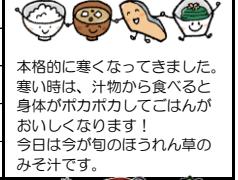
2025年



# 12月 学校給食献立予定表

都留市教育委員会



日 曜 日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
		主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる	
1 月	むぎごはん			こめ むぎ	 <b>鮭</b> たら <small>雪のように白い身を持つことや雪の降る時期が旬ということがたらの漢字の由来とされています。</small>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タラのしおやき	たら			
	ぶたすきやきに	ぶたにく やきどうふ	はくさい たまねぎ にんじん しらたき	あぶら さとう	
	こまつなのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	こまつな えのきだけ ねぎ	じゃがいも	
2 火	むぎごはん			こめ むぎ	<b>給食で旅をしよう</b> <b>世界旅メニュー「韓国」</b> ビビンバのビビンは韓国語で「混ぜる」、バは「ご飯」という意味です。韓国では、ご飯にお肉・ナムル・辛い調味料を混ぜて食べます。皆さんも具をご飯にのせて、まとめて食べてみてくださいね。
	ビビンバのぐ	ぶたにく みそ	にんじん たけのこ だいすもやし ほうれんそう しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チヂミ	ぶたにく とりにく	ねぎ にんじん	こめこ さとう あぶら	
	わかめのスープ	わかめ とうふ	たまねぎ		
3 水	いなり寿し	あぶらあげ		こめ さとう	<b>100年以上前に 生まれたカレーうどん</b> <small>給食には戦後に取り入れられ、全国的に広まりました。</small>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおさ		こむぎこ かたくりこ あぶら	
	わふうサラダ		キャベツ きゅうり レタス	わふうドレッシング	
	カレーうどん	かつおぶし ぶたにく	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	うどん カレールウ あぶら	
4 木	むぎごはん			こめ むぎ	 明治末ごろ、洋食屋のカレーライスに対抗して生まれたのが、「カレーうどん」と言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご かつおぶし		さとう あぶら	
	ぶたバラだいこん	ぶたにく	だいこん にんじん さやいんげん しょうが	ごまあぶら さとう	
	さといもとあおさのみそしる	あおさ かつおぶし みそ	はくさい たまねぎ ねぎ	さといも	
5 金	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら こくとう	<b>冬野菜を食べよう！</b> 白菜、かぶ、ブロッコリー、さつまいもなど冬においしい食べ物をたくさん使ったポタージュスープです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのチリソースかけ	とりにく	たまねぎ しょうが にんにく トマト	さとう あぶら	
	キャベツのソテー	ワインナー	キャベツ にんじん コーン	あぶら	
	☆ふゆやさいのポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	はくさい かぶ ブロッコリー マッシュルーム たまねぎ	さつまいも バター ベシャ梅ルウ(にゅう)	
	みかん(生)		みかん		
8 月	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	トンテキ	ぶたにく	しょうが にんにく トマト	さとう かたくりこ	
	むげんきゅうり	こんぶ	きゅうり いちみどうがらし	ごま ごまあぶら	
	ちゃんこにじる	とりだんご とうふ	はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ	あぶら	
9 火	むぎごはん			こめ むぎ	<b>給食で楽しむ旅ごはん</b> <b>日本全国旅メニュー「石川県」</b> <small>郷土料理の治部煮は金沢特産・すだれ麸と、鶏肉や根菜類が入った、ろろみのある料理です。今日はすだれ麸の代わりに、小さくて食べやすい焼き麸を入れてみました。</small>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶりのてりやき	ぶり		さとう	
	じぶにふうにもの	とりにく やきふ	たけのこ にんじん こんにゃく ほうれんそう	さとう あぶら かたくりこ	
	めったじる	ぶたにく みそ にぼし	だいこん にんじん まいだけ ねぎ	さつまいも ごまあぶら	
10 水	しょうゆラーメン	ぶたにく なると	にんじん もやし コーン メンマ ほうれんそう ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	ちゃんぽんめん あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぎょうざ	とりにく ぶたにく だいす	キャベツ たまねぎ にら	ごまあぶら こむぎこ かたくりこ さとう もちごめ	
	ツナとだいこんのちゅうかサラダ	ツナ	だいこん にんじん きゅうり	ちゅうかドレッシング	
	こめこのカップケーキ	とうにゅう		こめこ さとう あぶら	
11 木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおこうじやき	さけ みそ		さとう	
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	
	ほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	ほうれんそう たまねぎ しめじ		

12月の給食目標

しっかり食べて寒さに負けない身体をつくろう！



日 曜 日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
		主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる	
12 金	ステッキパン	スキミルク		こむぎこ さとう あぶら	<b>寒さに負けない野菜パワー！</b> ミネストローネとは、「具だくさんのスープ」という意味で、イタリアのトマト味の野菜スープです。使う野菜は季節や地域によってさまざまで、家にある野菜で作る家庭料理です。トマトには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、体に良い栄養素がたっぷり入っています。今日も温かいスープを飲んで、野菜のパワーをしっかりととりいましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
	グリーンサラダ		レタス きゅうり ブロッコリー	かんきつドレッシング	
	ミネストローネ	ワインナー	たまねぎ セロリー にんじん キャベツ トマト バセリ	さとう オリーブオイル マカロニ	
	とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう みすあめ	
15 月	むぎごはん			こめ むぎ	
	ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース りんご	じゃがいも あぶら カレールウ	
	ジョア(マスカット)	スキミルク	マスカット	みすあめ	
	チキンナゲット	とりにく だいす おから		こむぎこ パンこ さとう かたくりこ あぶら	
	かいそうサラダ	かいそうミックス	レタス きゅうり	あおじそドレッシング	
16 火	むぎごはん			こめ むぎ	<b>もうすぐ冬休み！</b> 休みが長く続くと、生活リズムが不規則になりがちです。朝・昼・夕と決まった時間に食事をとり、リズムのよい生活を心がけましょう！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみりんやき	さば			
	にくじやが	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき さやえんどう	じゃがいも さとう あぶら	
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	はくさい にんじん たまねぎ		
17 水	パンブキンロール	スキミルク	かぼちゃ	こむぎこ あぶら さとう	<b>給食センターからのクリスマスプレゼント！</b> 今日の給食は、一足早いクリスマスのお楽しみ給食です！フライドチキンや、お量さまの形の食材ができます。デザートはケーキ！楽しんで食べてください。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フライドチキン	とりにく	たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	
	☆クリスマスサラダ	チーズ	レタス きゅうり あかバブリカ ブロッコリー	イタリアンドレッシング	
	ベジタブルチャウダー	ペーパン	たまねぎ にんじん しめじ コーン グリンピース バセリ	ホワイトルウ(アーレルゲンフリー) あぶら じゃがいも	
	クリスマスケーキ	とうにゅう だいす	いちご(ジャム)	こめこ さとう あぶら	
18 木	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しゅうまい	とりにく ぶたにく みそ だいす	たまねぎ しょうが	こむぎこ かたくりこ パンこ さとう	
	☆はっぽうさい	ぶたにく なると うずらたまご	にんじん たけのこ はくさい しょうが	かたくりこ さとう ごまあぶら	
	はるさめスープ	とうふ かまぼこ	ほししいだけ チンゲンサイ コーン ねぎ	はるさめ	
19 金	こどもパン	スキミルク		こむぎこ さとう あぶら	<b>~12月22日は冬至~</b> 一年で最も日が短くなる冬至には、風邪予防に「かぼちゃ」を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。また、「ん」のつく食べ物を食べると運をよびこみ、縁起がいいともいわれています。今日の給食には何個「ん」のつく食材が使われているでしょう？探してみてくださいね！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいすポリポリ	だいす あおのり		かたくりこ あぶら	
	ヤーコンとぶたにくのオイスターいため	ぶたにく	ビーマン にんにく	ヤーコン かたくりこ ごまあぶら	
	みずかけなのもちもちスープ	ワインナー	たまねぎ にんじん みずかけな	オリーブオイル いももち	
22 月	むぎごはん			こめ むぎ	<b>冬至給食</b> 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのゆずおろし	とりにく	しょうが ゆず だいこん		
	れんこんきんぴら		れんこん ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	あぶら さとう	
	かぼちゃのとうにゅうじる	みそ とうにゅう にぼし	たまねぎ まいだけ かぼちゃ ほうれんそう		
23 火	チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース	こめ むぎ あぶら	<b>オムライスクイズ！</b> Q1 オムライスのオムはどんな意味でしょう？ 1. おいしい 2. たまご 3. まるい ☞【オム】はフランス語の【オムレット】omeletteからきてています。
	オムライスのたまご	たまご		かたくりこ あぶら さとう	
	いっしょくようケチャップ		トマト		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えたまめとコーンのソテー		えたまめ コーン	あぶら	
	マカロニスープ	ペーパン	にんじん たまねぎ はくさい こまつな	マカロニ	
24 水	コッペパン(せわり)	スキミルク		こむぎこ さとう あぶら	<b>2025年最後の給食！</b> 今年ラストの給食はセルフ焼きそばパンです。今年もたくさん給食をたべてくれてありがとうございました♡ 明後日から始まる冬休みも元気に過ごしてくださいね。
	やきそば	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく	ソースやきそばめん あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりだんごスープ	とりだんご	はくさい たまねぎ にんじん しめじ バセリ	あぶら じゃがいも	
	☆あんにんフルーツポンチ	あんにんどうふ(にゅう)	みかん パイン とうとう(もも)	さとう	

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。

また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。

★下線の食材は、都留市産の食材です。

★都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されております。

★都留市の学校給食でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を太字にしています。

この他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性があります。

★献立前の☆マークは除去食の提供があります。(申請者のみ)

