

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） 主に体をつくる	緑（みどり） 主に体の調子をととのえる	黄（き） 主にエネルギーになる	一口メモ
1	月	むぎごはん ぎゅうにゅう タラのしおやき ぶたすきやきに こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく やきどうふ あぶらあげ みそ にぼし		こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	この魚はなに？ 鱈 たら 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漢字の由来とされています。
2	火	むぎごはん ビビンバのぐ ぎゅうにゅう チヂミ わかめのスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	にんじん だけのこ だいずもやし ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こめこ さとう あぶら	給食で旅をしよう 世界旅メニュー「韓国」 ビビンバのビビンは韓国語で「混ぜる」、パは「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、まぜて食べてみてくださいね。
3	水	いなりずし ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ わふうサラダ カレーうどん	あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおさ かつおぶし ぶたにく		こめ さとう こめさこ かたくりこ あぶら キャベツ きゅうり レタス うどん カレールウ あぶら	100年以上前に うまれたカレーうどん 給食には戦後に取り入れられ、全国的に広まりました。 カレーうどんは東京にあるお蕎麦屋さんではじめて提供されました。
4	木	むぎごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたバラだいこん さといもとおおさのみそしる	たまご かつおぶし ぶたにく あおさ かつおぶし みそ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが はくさい たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら さとう さといも	明治末ごろ、洋食屋のカレーライスに對抗して生まれたのが、「カレーうどん」と言われています。
5	金	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのチリソースがけ キャベツのソテー ☆ふゆやさいのポタージュ みかん（生）	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ぎゅうにゅう なまクリーム		こめさこ さとう あぶら こくとう さとう あぶら あぶら 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 ベシャメルソース（にゅう）	冬野菜を食べよう！ 白菜、かぶ、ブロッコリー、さつまいもと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。
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう トンテキ むげんきゅうり ちゃんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりだんご とうふ		こめ むぎ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら あぶら	風邪に負けない食生活を心がけよう！
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき じぶにぶうにもの めったじる	ぎゅうにゅう ぶり とりにく やきふ ぶたにく みそ にぼし	全国旅メニュー 石川編 だけのこ にんじん こんにゃく ほうれんそう だいこん にんじん まいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう さとう あぶら かたくりこ さつまいも ごまあぶら	めった汁は豚汁に似た料理で、じゃがいもの代わりにさつまいもが入っています。
10	水	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう ぎょうざ ツナとだいこんのちゅうかサラダ こめこのカップケーキ	ぶたにく なんと ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう	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 キャベツ たまねぎ にら だいこん にんじん きゅうり	ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら こめさこ かたくりこ さとう もちこめ ちゅうかドレッシング こめこ さとう あぶら	江戸時代から庶民にも広く、親しまれたという治部煮は、現代にも受け継がれ、金沢の地に根付いているといわれています。
11	木	わかめごはん ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき じゃがいものそぼろに ほうれんそうのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが ほうれんそう たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう さとう じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	本格的に寒くなってきました。寒い時は、汁物から食べると身体がポカポカしてごはんがおいしくなります！今日は今が旬のほうれん草のみそ汁です。

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） 主に体をつくる	緑（みどり） 主に体の調子をととのえる	黄（き） 主にエネルギーになる	一口メモ
12 金	ステッキパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	寒さに負けない野菜パワー！ 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、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れましょう。
	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	ウインナー	たまねぎ セロリー にんじん キャベツ トマト パセリ	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 みずあめ	
15 月	むぎごはん			こめ むぎ	もうすぐ冬休み！ 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！
	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）	スキムミルク	マスカット	みずあめ	
	チキンナゲット	とりにく だいず 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	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			
	にくじゃが	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	パンプキンロール	スキムミルク	かぼちゃ	こむぎこ あぶら さとう	給食センターからのクリスマスプレゼント！ 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、お星さまの形の食材がです。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 あかパプリカ 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	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ コーン グリンピース パセリ	ホワイトルーフ（アレルギーフリー） あぶら じゃがいも	
	クリスマスケーキ	とうにゅう だいず	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	旬の野菜「はくさい」をたくさん使った八宝菜です。
	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 だいず	たまねぎ しょうが	こむぎこ かたくりこ パンこ さとう	
	☆はっほうさい	ぶたにく なんと 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	ほししいたけ チンゲンサイ コーン ねぎ	はるさめ	
19 金	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	～12月22日は冬至～ 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			
	だいずポリポリ	だいず あおりのり		かたくりこ あぶら	
	ヤーコンとぶたにくのオムライス	ぶたにく	ピーマン 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	ウインナー	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	【なんきん】ともよばれています！
	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り	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	オムライスクイズ！ 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からきています。こたえは2番
	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			
	えだまめとコーンのソテー		えだまめ コーン	あぶら	
	マカロニスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい こまつな	マカロニ	
24 水	コッパン（せわり）	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	2025年最後の給食！ 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 パセリ	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 バイン おとう（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」が掲載されています。
★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。
★献立の前の★マークは除去食の提供があります。（申請者のみ）

