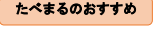


2025年度 12月



給食献立一覧表

保育課
豊田市立旭中学校

日	曜	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 食ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実
1	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		チキンサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ		ごまドレッシング
		フルーツポンチ				パインアップル 黄桃		
		カレーライス	ぶた肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ（甘口） なたね油
2	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		いわしのしょうが煮 	いわし			しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉	
		ごぼうサラダ	まぐろ（油漬）		にんじん	ごぼう もやし	砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング
		ちゃんこ汁 	肉だんご 油揚げ ミックスみそ		にんじん	根深ねぎ だいこん	じゃがいもでん粉	
3	水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン	
		えびカツ	えび 大豆				じゃがいもでん粉 小麦粉 砂糖	大豆油 米ぬか油
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		イタリアンドレッシング
		ミルクスープ	とり肉	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも	生クリーム バター
4	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		野菜入りしゅうまい	とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん ほうれんそう	スイートコーン たまねぎ	小麦粉 砂糖	ラード
		糸こんにゃブチェ	ぶた肉		にんじん ピーマン	しらたき にんにく	砂糖	なたね油 ごま油 ごま
		豆腐の中華煮	豆腐 とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油
5	金	ごはん（ミネアサヒ） 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		豊田市産じゃがいもコロッケ	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 とうもろこしでん粉	米ぬか油
		たまねぎドレッシングの和風サラダ	とり肉		ほうれんそう	もやし キャベツ		たまねぎドレッシング
		豚汁  豊田ブランドの日	ぶた肉 豆腐 油揚げ けずりぶし 豆みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん		
8	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		さばの銀紙焼き	さば 米みそ				砂糖 米粉	
		ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖	
		おでん	がんもどき ちくわ けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	砂糖	
9	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		油淋鶏（ユーリンチー）	とり肉			にんにく しょうが 根深ねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油
		華風あえ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいもでん粉	
10	水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン	
		チリコンカン	ぶた肉 大豆			にんにく たまねぎ	じゃがいもでん粉	
		キャロットサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		コールスロウドレッシング
		かぶとはくさいのクリーム煮	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	かぶ はくさい たまねぎ		バター 米粉のホワイトルウ
11	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		わかさぎのから揚げ		わかさぎ			米粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油
		れんこんとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ れんこん スイートコーン	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング
		だいこんのそぼろ煮	ぶた肉 生揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	
12	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		レバーとさつまいもの甘辛煮	とり肉 とりレバー				さつまいも じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油
		おかかあえ	かつお節		にんじん	キャベツ もやし		
		冬野菜のすまし汁	豆腐 かまぼこ けずりぶし		こまつな	だいこん はくさい		
16	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		納豆あえ	納豆	チーズ	パセリ		砂糖	
		ごま酢あえ	とり肉			もやし キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも 砂糖	

日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体を温くするものになる食品		緑のグループ 主に体の潤子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 青ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・植物油
17	水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン	
		ハンバーグのワインソースかけ	ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	ラード バーム油 なたね油 ひまわり油
		マカロニサラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ風ドレッシング
		ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト トマトピューレー パセリ	たまねぎ はくさい にんにく		オリーブ油
18	木	白玉うどん 飲用牛乳		飲用牛乳			白玉うどん	
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		根深ねぎ	砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉 コーンフラワー	米ぬか油
		ひじきと大豆のサラダ(カレー風味)	大豆 まぐろ(油漬)	ひじき	にんじん	スイートコーン	砂糖	
		五目あんかけうどん	ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しいたけ しょうが	じゃがいもでん粉	
19	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		ホイコーロー	ぶた肉 豆みそ		ピーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ	砂糖	ごま油 なたね油
		切干しだいこんのナムル	とり肉		ほうれんそう	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま
		レタススープ	ベーコン 豆腐		にんじん	レタス たまねぎ	じゃがいも	ごま油
22	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		あじフリッター 	あじ	おきあみ あおき			小麦粉 米粉 砂糖 とうもろこしでん粉	大豆油 米ぬか油
		ごまあえ 			ほうれんそう にんじん	はくさい もやし	砂糖	ごま
		かぼちゃのみそ汁 	豆腐 油揚げ 米みそ けずりふし		かぼちゃ	たまねぎ 根深ねぎ		
23	火	ピラフ 飲用牛乳	まぐろ(油漬)	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ えだめ スイートコーン	麦ごはん	バター
		タンドリーチキン 	とり肉			にんにく しょうが		
		パスタスープ 	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	マカロニ	
		いちごのスティックケーキ					いちごのスティックケーキ	

12月の目標「寒さに負けない食事をしよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
「特別栽培米ミネアサヒ(赤とんぼ米)」
…麦ごはん、ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
…スライスパン、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」
…水煮大豆、納豆
- はくさい ●さつまいも ●たまねぎ…たまねぎドレッシング
- じゃがいも …豊田市産じゃがいもコロケ
- 



冬至献立

22日(月)

かぼちゃのみそ汁

1年の中で一番、昼が短く、夜が長くなる日を「冬至」と呼びます。

冬至の日は、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入って体を温め、栄養のある「かぼちゃ」を食べるとかぜをひきにくいといわれています。

今年の冬至は
12月22日（月）です。



クリスマス献立
23日(火)

ピラフ
タンドリーチキン
パスタスープ
いちごのスティックケーキ



自然栽培じゃがいも・さつまいも

5日(金) 豊田市産じゃがいもコロッケ
12日(金) レバーとさつまいもの甘辛煮

肥料や農薬を一切使わない、「自然栽培」という方法で育てられたじゃがいもとさつまいもが給食に登場します。

たべまるのおすすめ

今月は、2日(火)の【ちゃんこ汁】まる。作り方や写真は、下の二次元コードを読み込むか、
たべまるをタップしてレシピの検索画面に「たべまる給食」と入れるとすぐに見つかるまる。



たべまる給食 検索



※天候など、やむを得ない事情により、産地や献立が変更される場合があります。
 ※牛乳の表記については、2種類になります。毎日つく「飲用牛乳」と調理に使用する「牛乳」です。
 ※食物アレルギーの原因食品の使用については「食物アレルギー原因食品一覧表」で御確認ください。

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから