

2025年度 12月



## 給食献立一覧表

稲武給食センター  
保育課

| 日曜日 | 曜日 | 献立名                    | 赤のグループ<br>主に体をつくるものになる食品 |                      | 緑のグループ<br>主に体の調子を整えるものになる食品 |                            | 黄のグループ<br>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<br>豆・豆製品           | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる魚・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  | ごはん 飲用牛乳               |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | 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                    |                           |
| 2   | 火  | 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                       | 小麦粉 じゃがいも<br>とうもろこしでん粉 砂糖      | 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                      | キャベツ もやし                   |                                | たまねぎドレッシング                |
|     |    | 豚汁 <b>豊田ブランドの日</b>     | ぶた肉 豆腐 油揚げ<br>けずりぶし 豆みそ  |                      | にんじん 葉ねぎ                    | ごぼう だいこん                   |                                |                           |
| 3   | 水  | ツイストパン 飲用牛乳            |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | ツイストパン                         |                           |
|     |    | ほうれんそうとさけのグラタン         | さけ                       | 牛乳 チーズ               | ほうれんそう                      | たまねぎ                       | マカロニ                           | バター ベジマメルソース<br>米粉のホワイトルウ |
|     |    | ビーンズサラダ                | 大豆                       |                      |                             | きゅうり キャベツ                  |                                | コーンクリームドレッシング             |
|     |    | スコッチブロス                | ベーコン                     |                      | にんじん パセリ                    |                            | 押麦 じゃがいも                       |                           |
| 4   | 木  | ごはん 飲用牛乳               |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | ごはん                            |                           |
|     |    | ショウロンボウ                | ぶた肉                      |                      |                             | たまねぎ キャベツ しょうが             | はるさめ とうもろこしでん粉<br>砂糖 小麦粉       | なたね油 大豆油<br>ラード           |
|     |    | 中華風酢の物                 |                          |                      | にんじん                        | キャベツ きゅうり<br>スイートコーン       | はるさめ 砂糖                        | ごま油                       |
|     |    | 八宝菜                    | ぶた肉 いか                   |                      | チンゲンサイ にんじん                 | たまねぎ はくさい<br>もやし しいたけ      | じゃがいもでん粉                       |                           |
| 5   | 金  | <div>  生活発表会  </div>   |                          |                      |                             |                            |                                |                           |
| 8   | 月  | ごはん 飲用牛乳               |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | ごはん                            |                           |
|     |    | レバーとさつまいもの甘辛煮          | とりレバー とり肉                |                      |                             |                            | さつまいも 砂糖<br>じゃがいもでん粉           | 米ぬか油                      |
|     |    | のり酢あえ                  |                          | のり                   | ほうれんそう                      | もやし                        | 砂糖                             |                           |
|     |    | ちゃんこ汁 <b>たべまるのおすすめ</b> | 肉だんご 油揚げ<br>ミックスみそ       |                      | にんじん                        | 根深ねぎ だいこん<br>はくさい          | じゃがいもでん粉                       |                           |
| 9   | 火  | ごはん 飲用牛乳               |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | ごはん                            |                           |
|     |    | ヤンニョムチキン               | とり肉 豆みそ                  |                      |                             | にんにく                       | じゃがいもでん粉 砂糖                    | 米ぬか油                      |
|     |    | ほうれんそうナムル              |                          |                      | ほうれんそう にんじん                 | もやし                        | 砂糖                             | ごま ごま油                    |
|     |    | 五目スープ                  | ベーコン                     |                      | にんじん                        | はくさい 根深ねぎ しょうが             | 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                         |                           |
|     |    | ウインナー                  | ウインナー                    |                      |                             |                            |                                |                           |
|     |    | マセドアンサラダ               |                          |                      | にんじん                        | きゅうり                       | じゃがいも                          | フレンチドレッシング                |
|     |    | マカロニのクリーム煮             | とり肉                      | 牛乳 チーズ               | にんじん                        | たまねぎ えだまめ                  | マカロニ                           | ベジマメルソース                  |
|     |    | マーマレードジャム              |                          |                      |                             |                            | マーマレードジャム                      |                           |
| 11  | 木  | ごはん 飲用牛乳               |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | ごはん                            |                           |
|     |    | さばの銀紙焼き                | さば 米みそ                   |                      |                             |                            | 砂糖 米粉                          |                           |
|     |    | 切干しだいこんのソース炒め          | ちくわ ベーコン かつお節            | あおのり                 |                             | 切干しだいこん キャベツ<br>もやし        |                                | なたね油                      |
|     |    | 沢煮わん                   | ぶた肉 けずりぶし                |                      | にんじん                        | えのきたけ ごぼう 根深ねぎ             | はるさめ                           |                           |
| 12  | 金  | 麦ごはん 飲用牛乳              |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | 麦ごはん                           |                           |
|     |    | ハヤシライス                 | ぶた肉                      |                      | にんじん トマト                    | たまねぎ グリンピース                | じゃがいも                          | ハヤシルウ                     |
|     |    | オムレツ                   | 鶏卵                       |                      |                             |                            | とうもろこしでん粉                      | 大豆油                       |
|     |    | フレンチサラダ                | とり肉                      |                      |                             | キャベツ きゅうり<br>スイートコーン レモン果汁 | 砂糖                             | オリーブ油                     |
| 15  | 月  | ごはん 飲用牛乳               |                          | 飲用牛乳                 |                             |                            | ごはん                            |                           |
|     |    | ししゃものなばん漬け             |                          | ししゃも                 |                             | 根深ねぎ レモン果汁                 | 砂糖 小麦粉<br>とうもろこしでん粉<br>コーンフラワー | 米ぬか油                      |
|     |    | こまつなのあえもの              |                          |                      | こまつな                        | キャベツ もやし                   | 砂糖                             |                           |
|     |    | 肉だんごと野菜のうま煮            | 肉だんご                     |                      | にんじん さやいんげん                 | たまねぎ こんにゃく                 | じゃがいも 砂糖<br>じゃがいもでん粉           |                           |

| 日曜日 | 曜日 | 献立名         | 赤のグループ<br>主に体をつくるものになる食品  |                      | 緑のグループ<br>主に体の調子を整えるものになる食品 |                             | 黄のグループ<br>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<br>豆・豆製品            | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる魚・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           |
| 16  | 火  | ごはん 飲用牛乳    |                           | 飲用牛乳                 |                             |                             | ごはん                       |                 |
|     |    | 納豆あえ        | 納豆                        | チーズ                  | パセリ                         |                             | 砂糖                        |                 |
|     |    | ごぼうサラダ      | まぐろ(油漬)                   |                      | にんじん                        | ごぼう キャベツ                    |                           | 和風ドレッシング        |
|     |    | はくさいのみそ汁    | 油揚げ けずりぶし 米みそ             |                      |                             | はくさい だいこん                   |                           |                 |
| 17  | 水  | 米粉パン 飲用牛乳   |                           | 飲用牛乳                 |                             |                             | 米粉パン                      |                 |
|     |    | 春巻き         | ぶた肉                       |                      | にら にんじん                     | キャベツ もやし エリンギ               | 小麦粉 水あめ<br>じゃがいもでん粉       | 米ぬか油 大豆油 ごま油    |
|     |    | 塩焼きそば       | ぶた肉                       | あおのり                 | にんじん チンゲンサイ                 | キャベツ                        | 中華めん                      | ごま油 なたね油        |
|     |    | わかめと卵のスープ   | 豆腐 鶏卵                     | わかめ                  |                             | 根深ねぎ                        | じゃがいもでん粉                  |                 |
| 18  | 木  | 白玉うどん 飲用牛乳  |                           | 飲用牛乳                 |                             |                             | 白玉うどん                     |                 |
|     |    | みそ煮込み風うどん   | とり肉 油揚げ かまぼこ<br>豆みそ けずりぶし |                      | にんじん                        | たまねぎ 根深ねぎ<br>ごぼう しいたけ       |                           |                 |
|     |    | れんこんサンドフライ  | とり肉 大豆                    |                      |                             | れんこん たまねぎ しいたけ              | 砂糖 小麦粉<br>じゃがいもでん粉        | 米ぬか油            |
|     |    | ひじきサラダ      |                           | ひじき                  |                             | きゅうり キャベツ                   | 砂糖                        | ごま マヨネーズ風ドレッシング |
|     |    | みかんゼリー      |                           |                      |                             | みかんゼリー                      |                           |                 |
| 19  | 金  | ごはん 飲用牛乳    |                           | 飲用牛乳                 |                             |                             | ごはん                       |                 |
|     |    | 野菜入りしゅうまい   | 大豆 とり肉 ぶた肉                |                      | にんじん ほうれんそう                 | たまねぎ スイートコーン                | 小麦粉 砂糖                    | ラード             |
|     |    | 切干だいこんのチャブチ | ぶた肉                       |                      | にんじん ピーマン にら                | たまねぎ 切干しだいこん<br>にんにく        | 砂糖                        | ごま ごま油          |
|     |    | 中華風コンスープ    | ベーコン                      |                      | ごまつな                        | たまねぎ スイートコーン                | じゃがいもでん粉                  |                 |
| 22  | 月  | ごはん 飲用牛乳    |                           | 飲用牛乳                 |                             |                             | ごはん                       |                 |
|     |    | あじフリッター     | あじ                        | おきあみ あおさ             |                             |                             | 小麦粉 とうもろこしでん粉<br>砂糖 米粉    | 米ぬか油 大豆油        |
|     |    | ごまあえ        |                           |                      | にんじん ほうれんそう                 | はくさい もやし                    | 砂糖                        | ごま              |
|     |    | かぼちゃのみそ汁    | 豆腐 油揚げ<br>米みそ けずりぶし       |                      | かぼちゃ                        | たまねぎ 根深ねぎ                   |                           |                 |
| 23  | 火  | カレーピラフ 飲用牛乳 |                           | 飲用牛乳                 | にんじん                        | たまねぎ えだめ<br>スイートコーン マッシュルーム | 麦ごはん                      | オリーブ油           |
|     |    | コーンフ레이크チキン  | とり肉                       |                      |                             |                             | 砂糖 コーンフ레이크                | マヨネーズ風ドレッシング    |
|     |    | 星のバスタースープ   | ウインナー                     |                      | にんじん パセリ                    | たまねぎ はくさい<br>もやし しいたけ       | マカロニ                      |                 |
|     |    | 豆乳プリンタルト    |                           |                      |                             |                             | 豆乳プリンタルト                  |                 |

## 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)」  
…ごはん、麦ごはん、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
- キャベツ ●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ック

### 冬至献立

22日(月)

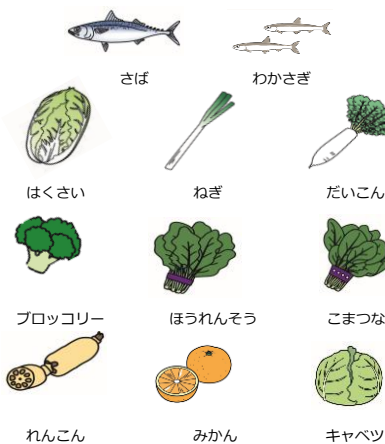
#### かぼちゃのみそ汁

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。



### ＜今月の季節の食材＞



### クリスマス献立

23日(火)

カレーピラフ  
星のバスタースープ  
コーンフ레이크チキン  
豆乳プリンタルト



#### たべまるのおすすめ

今月は、8日(月)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。



▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

たべまる給食

検索

### 2日(火) 豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立です。

- ごはん  
…米「特別栽培米ミネアサヒ(赤とんぼ米)」
- たまねぎドレッシングの和風サラダ  
…キャベツ・たまねぎドレッシング
- 豊田市産じゃがいもコロック  
…じゃがいも



下山地区

生産者の方々は、農産物を一生懸命作っています。  
感謝の気持ちを込めて給食を食べましょう。

### 自然栽培じゃがいも・さつまいも

2日(火) 豊田市産じゃがいもコロック  
8日(月) 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。



※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。