

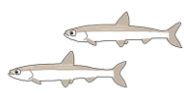
| 2025年度 12月 |    | 給食献立一覧表                          |                                     | 献立B                               |                                     | 東部給食センター<br>保育課 |              |   |  |
|------------|----|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 日曜日        | 曜日 | 献立名                              | 赤のグループ<br>主に体をつくるもとになる食品            | 緑のグループ<br>主に体の調子を整えるもとになる食品       | 黄のグループ<br>主にエネルギーのもとになる食品           | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |                                                                                     |  |
|            |    |                                  | 魚・肉・卵・豆・豆製品<br>牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻 | 色のこい野菜<br>その他の野菜・きのこ・果物           | 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子<br>油脂類・種実類         |                 |              |                                                                                     |  |
| 1月         |    | ごはん・飲用牛乳 <div>たべまるのおすすめ</div>    | 飲用牛乳                                |                                   | ごはん                                 | 565<br>22.7     |              |    |  |
|            |    | ちゃんこ汁                            | 肉だんご・ミックスみそ・油揚げ                     | だいこん・はくさい・にんじん・根深ねぎ               | じゃがいもでん粉                            |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | 糸切昆布の炒め煮                         | ぶた肉・こんぶ・けずりぶし                       | にんじん                              | じゃがいも・砂糖・ごま油・米ぬか油                   |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | いわしの梅煮                           | いわし                                 | 梅干し                               | じゃがいもでん粉・砂糖                         |                 |              |                                                                                     |  |
| 2火         |    | ごはん・飲用牛乳                         | 飲用牛乳                                |                                   | ごはん                                 | 535<br>20.6     |              |                                                                                     |  |
|            |    | ふだま汁                             | 豆腐・かまぼこ・けずりぶし                       | にんじん・しめじ・みつば                      | 豆玉ふ                                 |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | おかかあえ                            | 油揚げ・かつお節                            | キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん              | 砂糖                                  |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | レバーとさつまいもの甘辛煮                    | とり肉・とりレバー                           |                                   | とうもろこしでん粉・さつまいも<br>じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖 |                 |              |                                                                                     |  |
| 3水         |    | ごはん・飲用牛乳                         | 飲用牛乳                                |                                   | ごはん                                 | 574<br>23.8     |              |                                                                                     |  |
|            |    | 肉じゃが                             | ぶた肉                                 | たまねぎ・しらたき・にんじん                    | じゃがいも・砂糖                            |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | 甘酢あえ                             |                                     | キャベツ・にんじん・きゅうり                    | 砂糖                                  |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | 納豆あえ                             | 納豆・チーズ                              | パセリ                               | 砂糖                                  |                 |              |                                                                                     |  |
| 4木         |    | ごはん・飲用牛乳                         | 飲用牛乳                                |                                   | ごはん                                 | 480<br>17.0     |              |                                                                                     |  |
|            |    | かしわ汁                             | とり肉・けずりぶし                           | だいこん・にんじん・根深ねぎ                    | さといも                                |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | こまつなのおひたし                        |                                     | キャベツ・もやし・こまつな・にんじん                | 砂糖                                  |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | 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・米粉<br>砂糖・大豆油・米ぬか油     |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | 海の五目佃煮                           | かつお節・こんぶ・のり・ひじき<br>わかめ・寒天           |                                   | 砂糖                                  |                 |              |                                                                                     |  |
| 5金         |    | ツイストパン・飲用牛乳                      | 飲用牛乳                                |                                   | ツイストパン                              | 538<br>21.3     |              |                                                                                     |  |
|            |    | マカロニのクリーム煮                       | 牛乳・とり肉・ショルダーベーコン<br>脱脂粉乳・チーズ        | たまねぎ・にんじん・グリーンピース                 | マカロニ・ベシャメルソースの素・生クリーム               |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | サワーキャベツ                          |                                     | キャベツ・きゅうり・スイートコーン<br>にんじん・レモン果汁   | 砂糖                                  |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | ウインナー                            | ウインナー                               |                                   |                                     |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | コーヒー牛乳の素                         |                                     |                                   | コーヒー牛乳の素                            |                 |              |                                                                                     |  |
| 8月         |    | ごはん（ミネアサヒ）・飲用牛乳                  | 飲用牛乳                                |                                   | ごはん                                 | 523<br>19.7     |              |  |  |
|            |    | 豚汁 <div>豊田ブランドの日</div>           | 豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし                | だいこん・にんじん・葉ねぎ・ごぼう                 |                                     |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | たまねぎドレッシングの<br>和風サラダ             | とり肉（蒸）                              | キャベツ・もやし・ほうれんそう                   | たまねぎドレッシング                          |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | 豊田市産じゃがいもコロッケ                    | ぶた肉                                 | たまねぎ                              | 小麦粉・とうもろこしでん粉・じゃがいも<br>砂糖・米ぬか油      |                 |              |                                                                                     |  |
| 9火         |    | ごはん・飲用牛乳                         | 飲用牛乳                                |                                   | ごはん                                 | 530<br>19.9     |              |                                                                                     |  |
|            |    | 親子煮                              | 鶏卵・とり肉・けずりぶし                        | たまねぎ・にんじん・グリーンピース                 | じゃがいも・砂糖                            |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | 青菜あえ                             |                                     | キャベツ・はくさい・もやし<br>にんじん・菜めし粉        |                                     |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | 豆腐しんじょ                           | 大豆・いとよりだい・すけとうだら                    | かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・えだまめ               | やまいも・キャッサバでん粉・なたね油                  |                 |              |                                                                                     |  |
| 10水        |    | 米粉パン・飲用牛乳                        | 飲用牛乳                                |                                   | 米粉パン                                | 552<br>22.8     |              |                                                                                     |  |
|            |    | 炒めビーフン                           | ぶた肉・はんぺん                            | キャベツ・にんじん                         | ビーフン・砂糖・米ぬか油                        |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | ごぼうサラダ                           | とり肉（蒸）                              | ごぼう・キャベツ・にんじん・きゅうり                | ごまドレッシング・ごま・砂糖                      |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | りんごボンチ                           |                                     | パインアップル・りんご（生）・黄桃                 |                                     |                 |              |                                                                                     |  |
| 11木        |    | ごはん・飲用牛乳                         | 飲用牛乳                                |                                   | ごはん                                 | 531<br>19.5     |              |                                                                                     |  |
|            |    | だいこんのそぼろ煮                        | 生揚げ・ぶた肉・けずりぶし                       | だいこん・にんじん・しょうが                    | 砂糖・じゃがいもでん粉                         |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | れんこんとブロッコリーのサラダ<br>◇マヨネーズ風ドレッシング |                                     | キャベツ・ブロッコリー・れんこん<br>スイートコーン       | 砂糖・マヨネーズ風ドレッシング                     |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | 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                    |                 |              |                                                                                     |  |
| 12金        |    | 麦ごはん・飲用牛乳                        | 飲用牛乳                                |                                   | 麦ごはん                                | 455<br>17.5     |              |                                                                                     |  |
|            |    | 中華飯                              | ぶた肉・いか                              | たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ・もやし<br>にんじん・たけのこ | じゃがいもでん粉                            |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | 華風あえ                             |                                     | キャベツ・きゅうり                         | はるさめ・砂糖・ごま油                         |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | えびしゅうまい                          | えび・すけとうだら                           | たまねぎ                              | 小麦粉・じゃがいもでん粉・パーム油                   |                 |              |                                                                                     |  |
| 15月        |    | ごはん・飲用牛乳                         | 飲用牛乳                                |                                   | ごはん                                 | 528<br>21.0     |              |                                                                                     |  |
|            |    | 麻婆豆腐                             | 豆腐・ぶた肉・豆みそ                          | たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・しょうが               | じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油                     |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | 海藻サラダ                            | まぐろ（油漬）・ひじき・わかめ                     | キャベツ・きゅうり                         | 砂糖・ごま油                              |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | ぎょうざ                             | 大豆・とり肉・ぶた肉                          | にら・キャベツ・たまねぎ                      | 小麦粉・とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉・ラード       |                 |              |                                                                                     |  |
| 16火        |    | ごはん・飲用牛乳                         | 飲用牛乳                                |                                   | ごはん                                 | 527<br>20.3     |              |                                                                                     |  |
|            |    | 豆乳のバランスみそ汁                       | 豆腐・豆乳・米みそ・油揚げ・けずりぶし                 | はくさい・にんじん・根深ねぎ                    |                                     |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | キャベツのあえもの                        |                                     | キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん              | 砂糖                                  |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | とり肉のおろしソースかけ                     | とり肉                                 | だいこん・レモン果汁                        | とうもろこしでん粉・米ぬか油・砂糖                   |                 |              |                                                                                     |  |
| 17水        |    | ごはん・飲用牛乳                         | 飲用牛乳                                |                                   | ごはん                                 | 473<br>16.5     |              |                                                                                     |  |
|            |    | 具だくさん汁                           | ぶた肉・けずりぶし                           | たまねぎ・はくさい・もやし・にんじん<br>根深ねぎ・しょうが   | じゃがいもでん粉・ごま油                        |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | 切干しだいこんとツナのサラダ<br>◇和風ドレッシング      | まぐろ（油漬）                             | キャベツ・きゅうり・切干しだいこん                 | 砂糖・和風ドレッシング                         |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | ちくわの磯辺揚げ                         | ちくわ・あおのり                            |                                   | 小麦粉・米ぬか油                            |                 |              |                                                                                     |  |
| 18木        |    | 麦ごはん・飲用牛乳                        | 飲用牛乳                                |                                   | 麦ごはん                                | 569<br>20.0     |              |                                                                                     |  |
|            |    | ハヤシライス                           | ぶた肉                                 | たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース             | じゃがいも・ハヤシルウ                         |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | チキンサラダ                           | とり肉（蒸）                              | キャベツ・きゅうり・にんじん                    | フレンチドレッシング                          |                 |              |                                                                                     |  |
|            |    | みかん（生）                           |                                     | みかん（生）                            |                                     |                 |              |                                                                                     |  |

| 日曜日 | 曜日 | 献立名             | 赤のグループ<br>主に体をつくるもとになる食品<br>魚・肉・卵・豆・豆製品<br>牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻 | 緑のグループ<br>主に体の調子を整えるもとになる食品<br>色のこい野菜<br>その他の野菜・きのこ・果物 | 黄のグループ<br>主にエネルギーのもとになる食品<br>米・パン・めん・いも・砂糖・菓子<br>油脂類・種実類 | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|----|-----------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------|
|     |    |                 |                                                                 |                                                        |                                                          |                                 |
| 19  | 金  | スライSPAN・飲用牛乳    | 飲用牛乳                                                            |                                                        | スライSPAN                                                  | 472<br>19.7                     |
|     |    | オニオンスープ         | とり肉・ベーコン                                                        | たまねぎ・にんじん・パセリ                                          | じゃがいもでん粉                                                 |                                 |
|     |    | ビーンズマセドアン       | 大豆                                                              | にんじん・きゅうり                                              | じゃがいも・コールスロードレッシング                                       |                                 |
|     |    | ハンバーグ<br>◇中濃ソース | 大豆・とり肉・ぶた肉                                                      | たまねぎ                                                   | とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉<br>なたね油・パーム油・ラード・ひまわり油                |                                 |
|     |    | ブルーベリージャム       |                                                                 | ブルーベリージャム                                              |                                                          |                                 |
| 22  | 月  | ごはん・飲用牛乳        | 飲用牛乳                                                            |                                                        | ごはん                                                      | 500<br>18.5                     |
|     |    | かぼちゃのみそ汁 冬至献立   | 豆腐・米みそ・油揚げ・けずりぶし                                                | かぼちゃ・たまねぎ・根深ねぎ                                         |                                                          |                                 |
|     |    | ごまあえ            |                                                                 | はくさい・もやし・ほうれんそう・にんじん                                   | 砂糖・ごま                                                    |                                 |
|     |    | たらフライ           | 大豆・すけとうだら                                                       |                                                        | 小麦粉・キャッサバでん粉・えごま油<br>米ぬか油                                |                                 |
| 23  | 火  | 麦ごはん・飲用牛乳       | 飲用牛乳                                                            |                                                        | 麦ごはん                                                     | 616<br>20.1                     |
|     |    | パスタスープ クリスマス献立  | ベーコン                                                            | キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ                                     | マカロニ                                                     |                                 |
|     |    | チキンライス          | とり肉                                                             | たまねぎ・にんじん・グリーンピース                                      |                                                          |                                 |
|     |    | オムレツ            | 鶏卵                                                              |                                                        | キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油                                    |                                 |
|     |    | 豆乳プリンタルト        |                                                                 |                                                        | 豆乳プリンタルト                                                 |                                 |
| 24  | 水  | ごはん・飲用牛乳        | 飲用牛乳                                                            |                                                        | ごはん                                                      | 545<br>19.3                     |
|     |    | じゃがいもとツナのうま煮    | まぐろ（油漬）・けずりぶし                                                   | たまねぎ・にんじん                                              | じゃがいも・砂糖                                                 |                                 |
|     |    | ゆかりあえ           |                                                                 | キャベツ・きゅうり・だいこん<br>もやし・しそ（粉）                            | 砂糖                                                       |                                 |
|     |    | いか香味揚げ          | 大豆・いか・すけとうだら・あおさ                                                | たまねぎ                                                   | 小麦粉・とうもろこしでん粉<br>じゃがいもでん粉・砂糖・なたね油・米ぬか油                   |                                 |
| 25  | 木  | りんごパン・飲用牛乳      | 飲用牛乳                                                            |                                                        | りんごパン                                                    | 516<br>18.2                     |
|     |    | コーンクリームスープ      | 牛乳・脱脂粉乳・チーズ                                                     | スイートコーン・たまねぎ・パセリ                                       | ベシメルソースの素・生クリーム                                          |                                 |
|     |    | コールスローサラダ       |                                                                 | キャベツ・きゅうり・にんじん                                         | コールスロードレッシング                                             |                                 |
|     |    | ミンチカツ           | 大豆・とり肉・ぶた肉                                                      | たまねぎ                                                   | 小麦粉・じゃがいもでん粉<br>キャッサバでん粉・サフラワー油・米ぬか油                     |                                 |
| 26  | 金  | 麦ごはん・飲用牛乳       | 飲用牛乳                                                            |                                                        | 麦ごはん                                                     | 591<br>18.8                     |
|     |    | カレーライス          | ぶた肉・チーズ・脱脂粉乳                                                    | たまねぎ・にんじん                                              | じゃがいも・カレールウ（甘口・辛口）                                       |                                 |
|     |    | フレンチサラダ         | まぐろ（油漬）                                                         | キャベツ・きゅうり・スイートコーン                                      | フレンチドレッシング                                               |                                 |
|     |    | ミックスフルーツ        |                                                                 | パインアップル・みかん・黄桃                                         |                                                          |                                 |

## 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SPAN、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」  
…水煮大豆、豆腐、油揚げ  
生揚げ、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ケ



わかさぎ



はくさい



ねぎ



だいこん



ブロッコリー



ほうれんそう



こまつな



れんこん



みかん



りんご

## 8日(月) 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）」
- 豚汁…豆腐・油揚げ
- 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ケ…じゃがいも

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。



下山地区



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)

チキンライス  
パスタスープ  
オムレツ  
豆乳プリンタルト

## 自然栽培さつまいも・じゃがいも

2日(火) レバーとさつまいもの甘辛煮  
8日(月) 豊田市産じゃがいもコロッケ

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さつまいもとじゃがいもが給食に登場します。



## たべまるのおすすめ

今月は、1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



※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。  
※献立名にある◇◆のついたドレッシング・ソースは、配膳する時に使用します。