2026年度　12月　学校給食献立一覧表

豊田市教育委員会
豊田市立旭中学校

日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品 2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 5群 穀類・いも・砂糖	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校(上) 中学校(下)
1	火	わかめごはん　飲用牛乳		わかめ　飲用牛乳			ごはん　水あめ		
		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		660 27.0
		ゆかりあえ			しそ（粉）	キャベツ　きゅうり もやし			792 31.3
		五目汁	豆腐　とり肉　油揚げ けずりぶし		にんじん	ごぼう　だいこん			
		ヨーグルト		ヨーグルト					
2	水	レーズンロール　飲用牛乳		飲用牛乳			レーズンロール		
		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 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉		662 25.6
		アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり		アーモンド コールスロードレッシング	801 29.6
		かぶのポトフ	ウインナー		にんじん	はくさい　かぶ たまねぎ	じゃがいも		
3	木	麦ごはん　飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		春巻き	ぶた肉		にんじん　にら	キャベツ　もやし エリンギ	じゃがいもでん粉 砂糖　小麦粉	米ぬか油　ごま油 大豆油	681 24.5
		中華サラダ	まぐろ（油漬）		にんじん	キャベツ　きゅうり		バンバンジードレッシング	814 28.4
		レタススープ	とり肉　ベーコン 豆腐			レタス　たまねぎ		ごま油	
4	金	麦ごはん　飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		肉みそ	ぶた肉　豆みそ				砂糖	なたね油	715 27.5
		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		859 31.9
		おでん	うずら卵　生揚げ 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		
7	月	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 とうもろこしでん粉 砂糖	米ぬか油	692 25.8
		和風サラダ　豊田ブランドの日	まぐろ（油漬）			切干しだいこん キャベツ　きゅうり	砂糖	ごま 和風ドレッシング	836 30.2
		キムチ入りみそ汁	ぶた肉　豆腐　油揚げ けずりぶし　豆みそ		にんじん　葉ねぎ	キムチ　だいこん			
8	火	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	717 24.5
		フルーツポンチ				パインアップル　黄桃 ナタデココ			861 28.4
		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・辛口） なたね油	
9	水	米粉パン　飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		
		ぎょうざ	とり肉　大豆	ひじき	にら	キャベツ　たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖　小麦粉	ごま油　ラード	642 30.2
		チンゲンサイのごまあえ	まぐろ（油漬）		チンゲンサイ にんじん	はくさい　もやし	砂糖	ごま	780 36.2
		炒めビーフン	ぶた肉　さつま揚げ		にんじん さやいんげん	キャベツ	ビーフン　砂糖	なたね油	
10	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			じゃがいもでん粉	米ぬか油	706 27.3
		れんこんとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	れんこん　キャベツ スイートコーン	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	845 31.4
		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		
11	金	麦ごはん　飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		納豆巻き	納豆	チーズ	パセリ		砂糖		670 29.7
		野菜のごまあえ			にんじん ほうれんそう	キャベツ　もやし	砂糖	ごま	799 34.9
		すき焼き風煮	ぶた肉　焼き豆腐			はくさい　えのきたけ 根深ねぎ　しらたき	砂糖	なたね油	
		手巻きのり		のり					
14	月	麦ごはん　飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		厚焼き卵	鶏卵				砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油	659 29.2
		ひじきの炒め煮	大豆　まぐろ（油漬）	ひじき	にんじん	しいたけ　たけのこ こんにゃく	砂糖	なたね油	785 34.1
		夢とろろだんご汁	とり肉　生揚げ けずりぶし　豆みそ 米みそ		にんじん	はくさい　だいこん 根深ねぎ	じねんじょ		
15	火	麦ごはん　飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		肉だんごのケチャップあんかけ	とり肉　ぶた肉　大豆			たまねぎ　しょうが	小麦粉　砂糖	ラード　ごま油 なたね油	624 21.9
		ナムル　たべまるのおすすめ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	もやし　きゅうり	砂糖	ごま　ごま油	817 28.0
		わかめスープ	ベーコン　豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ　はくさい	じゃがいもでん粉		
16	水	スライスパン　飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		
		ハムサンド	とり肉　ぶた肉				キャッサバでん粉 じゃがいもでん粉 砂糖	ラード	677 29.1
		サワーキャベツ			にんじん	キャベツ　きゅうり スイートコーン レモン果汁	砂糖		829 35.0
		マカロニのクリーム煮	とり肉	牛乳　脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	マカロニ	生クリーム　バター 米粉のホワイトルウ	

日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	赤のグループ 2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜	緑のグループ 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 5群 穀類・いも・砂糖	黄のグループ 6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校(上) 中学校(下)
17	木	白玉うどん　飲用牛乳		飲用牛乳			白玉うどん		
		ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 とうもろこしでん粉 コーンフラワー	米ぬか油	684 28.6
		れんこんサラダ	まぐろ（油漬）		にんじん	れんこん　きゅうり キャベツ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	835 34.4
		肉うどん	ぶた肉　油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん　根深ねぎ ごぼう			
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
18	金	麦ごはん　飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		レバーと大豆のごまがらめ	大豆　とり肉 とりレバー				じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油　ごま	717 26.3
		豆乳のバランスみそ汁	豆乳　油揚げ けずりぶし　米みそ		にんじん	はくさい　だいこん 根深ねぎ	じゃがいも		852 30.4
		みかん（生）				みかん（生）			
21	月	麦ごはん　飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		キャベツ入りつくね	とり肉　かつおぶし			キャベツ　しょうが	キャッサバでん粉 じゃがいもでん粉 砂糖	ラード	699 27.6
		ごま酢あえ	まぐろ（油漬）			もやし　はくさい きゅうり　しょうが	砂糖	ごま	841 32.6
		親子丼	とり肉　鶏卵 けずりぶし		にんじん　こまつな	たまねぎ　しいたけ	砂糖 じゃがいもでん粉		
22	火	麦ごはん　飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		ぶりのゆずあんかけ　冬至献立	ぶり			しょうが　ゆず	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	686 27.7
		いり大豆あえ	大豆		ほうれんそう にんじん	はくさい　もやし	砂糖		829 32.6
		かぼちゃのみそ汁	豆腐　油揚げ　米みそ けずりぶし		かぼちゃ	たまねぎ　根深ねぎ			
23	水	ツイストパン　飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		（ガトーショコラ） 757 25.2
		フライドチキン	とり肉				じゃがいもでん粉	オリーブ油　米ぬか油	
		フレンチサラダ　クリスマス献立			にんじん	キャベツ　レモン果汁 スイートコーン	砂糖	なたね油	902 28.5
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん　パセリ	はくさい　たまねぎ しめじ			（ブルーベリークレープ） 740 24.6
		セレクトデザート （ガトーショコラまたは ブルーベリークレープ）					セレクトデザート （ガトーショコラまたは ブルーベリークレープ）		885 27.9

12月の目標「寒さに負けない食事をしよう」

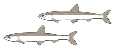
豊　田　の　農　産　物

- ●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
- ●はくさい…キムチ
- ●じゃがいも …豊田市産じゃがいもコロッケ



＜今月の季節の食材＞


ぶり


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

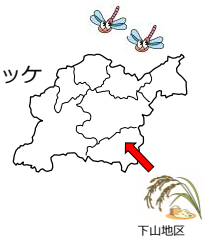

みかん

7日（月）豊田ブランドの日

WE LOVE とよた

豊田市でとれた食材を使用した献立です。

- ●ごはん（ミネアサヒ）
  …米「特別栽培米ミネアサヒ（赤とんぼ米）」
- ●キムチ入りみそ汁
  …キムチ
- ●豊田市産じゃがいもコロッケ
  …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。

冬至献立

22日（火）



かぼちゃのみそ汁
ぶりのゆずあんかけ

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（火）です。



クリスマス献立

23日（水）



ツイストパン
フライドチキン
フレンチサラダ
コンソメスープ
セレクトデザート

自然栽培 じゃがいも



7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、15日（火）の【ナムル】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



※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。
　飲用牛乳とは２００mLパック入りの牛乳です。
※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。

旭中学校　　●安全・安心・おいしい給食をお届けします●