# 2026年度　12月　学校給食献立一覧表

稲武給食センター
豊田市教育委員会

| 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 | | 緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 | | 黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校(上) 中学校(下) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 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 | 火 | ごはん　飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 651<br>24.8 |
| | | ちゃんこ汁 | 肉だんご　ミックスみそ | | にんじん | 根深ねぎ　だいこん　はくさい | じゃがいもでん粉 | | |
| | | こまつなのあえもの | | | こまつな　にんじん | もやし | 砂糖 | | 800<br>29.7 |
| | | 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 | |
| 2 | 水 | レーズンロール　飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | レーズンロール | | 641<br>25.6 |
| | | コンソメスープ | ベーコン | | にんじん　パセリ | たまねぎ　はくさい | じゃがいも | | |
| | | ほうれんそうのとさけのグラタン | さけ | 牛乳　チーズ | ほうれんそう | たまねぎ　スイートコーン | | バター　米粉のホワイトルウ | 802<br>31.2 |
| | | アーモンドサラダ | | | | キャベツ　きゅうり<br>スイートコーン | | アーモンド<br>コールスロードレッシング | |
| 3 | 木 | ごはん　飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 658<br>30.2 |
| | | すき焼き風煮 | ぶた肉　焼き豆腐 | | | はくさい　根深ねぎ<br>しらたき | 生ふ　砂糖 | | |
| | | わかめの酢の物 | かに風味かまぼこ | わかめ | | もやし　キャベツ　きゅうり | 砂糖 | | 805<br>35.6 |
| | | いわしの梅煮 | いわし | | | 梅干し | 砂糖　じゃがいもでん粉 | | |
| 4 | 金 | ごはん　飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | |
| | | とうがんのうま煮 | とり肉　さつま揚げ　けずりぶし | | にんじん　さやいんげん | とうがん　しょうが | じゃがいもでん粉　砂糖 | なたね油 | 638<br>29.7 |
| | | はくさいの青菜あえ | | | にんじん　菜めし粉 | はくさい　きゅうり　もやし | | | |
| | | ぶた肉のしょうが炒め | ぶた肉 | | にら | たまねぎ　しょうが | 砂糖　じゃがいもでん粉 | なたね油 | 803<br>38.4 |
| | | 乾燥小魚(中学校のみ) | | かたくちいわし | | | 砂糖　水あめ | | |
| 7 | 月 | ごはん　飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | |
| | | 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　グリンピース　しょうが | じゃがいもでん粉　砂糖 | | 680<br>26.1 |
| | | 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<br>スイートコーン | 砂糖 | マヨネーズ風ドレッシング | 831<br>30.6 |
| | | 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 | |
| 8 | 火 | 麦ごはん　飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 麦ごはん | | |
| | | わかめスープ | ベーコン　豆腐　かまぼこ | わかめ | にんじん | | じゃがいもでん粉 | | 641<br>24.7 |
| | | ビビンバ丼 | ぶた肉 | | にんじん　ほうれんそう | もやし | 砂糖 | ごま油 | 806<br>30.1 |
| | | 焼きぎょうざ | 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<br>小麦粉 | ラード　ごま油 | |
| 9 | 水 | 米粉パン　飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 米粉パン | | |
| | | はくさいのクリーム煮 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ　はくさい　しめじ | | 米粉のホワイトルウ | 638<br>27 |
| | | 花野菜サラダ | | | ブロッコリー | カリフラワー　キャベツ | | コールスロードレッシング | 815<br>34.1 |
| | | 青のりポテトビーンズ | 大豆 | あおのり | | | じゃがいもでん粉　じゃがいも | 米ぬか油 | |
| 10 | 木 | ごはん　飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | |
| | | 親子煮 | とり肉　鶏卵 | | にんじん | たまねぎ　こんにゃく | じゃがいも　砂糖 | | 633<br>25.6 |
| | | ごまつくね | とり肉　とりレバー　大豆 | | | たまねぎ | 小麦粉　じゃがいもでん粉<br>砂糖 | ごま　大豆油<br>ラード　なたね油 | 805<br>32 |
| | | たくあんあえ | | | | キャベツ　きゅうり<br>たくあん漬け | 砂糖 | ごま | |
| 11 | 金 | ごはん　飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | |
| | | 手巻きのり | | のり | | | | | 657<br>30.1 |
| | | 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 | | |
| | | ごま酢あえ | とり肉 | | | もやし　キャベツ　きゅうり<br>しょうが | 砂糖 | ごま | 801<br>35.2 |
| | | 納豆巻き | 納豆 | チーズ | パセリ | | 砂糖 | | |
| 14 | 月 | ごはん(ミネアサヒ)　飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | |
| | | キムチ入りみそ汁 | ぶた肉　豆腐　油揚げ<br>豆みそ　けずりぶし | | にんじん　葉ねぎ | だいこん　キムチ | | | 693<br>25.7 |
| | | 和風サラダ　豊田ブランドの日 | まぐろ(油漬) | | | キャベツ　きゅうり<br>切り干しだいこん | 砂糖 | ごま　和風ドレッシング | 839<br>29.8 |
| | | 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<br>とうもろこしでん粉 | 米ぬか油 | |
| 15 | 火 | ごはん　飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | |
| | | のっぺい汁 | とり肉　ちくわ　けずりぶし | | にんじん | だいこん　根深ねぎ | さといも　じゃがいもでん粉 | ごま油 | 648<br>24.9 |
| | | ハンバーグのおろしソースかけ | 大豆・とり肉・ぶた肉 | | | たまねぎ　だいこん | とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉　砂糖 | なたね油　パーム油<br>ひまわり油　とうもろこし油 | 819<br>30.4 |
| | | 骨太サラダ | まぐろ(油漬) | ひじき　干しえび | | きゅうり　キャベツ<br>スイートコーン | 砂糖　マカロニ | ごま　マヨネーズ風ドレッシング | |

| 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 水 | スライスパン 飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | スライスパン | | 647<br>30.4 |
| | | 大麦と野菜のスープ | ベーコン | | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ | 押麦 | | |
| | | ポークチャップサンド | ぶた肉 | | トマトピューレー | たまねぎ | 小麦粉 | なたね油 | 806<br>37.2 |
| | | フィッシュアンドチップス | ほき | | | | じゃがいも 米粉<br>じゃがいもでん粉 | 米ぬか油 | |
| 17 | 木 | 白玉うどん 飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 白玉うどん | | 669<br>23.9 |
| | | カレーなんばん | とり肉 かまぼこ | | にんじん | たまねぎ 根深ねぎ しょうが | じゃがいもでん粉 | カレールウ | |
| | | のり酢あえ | | のり | ほうれんそう | もやし | 砂糖 | | 805<br>28.3 |
| | | まめまめいも | 大豆 | | | | さつまいも じゃがいもでん粉<br>砂糖 | 米ぬか油 | |
| 18 | 金 | ごはん 飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 673<br>25.9 |
| | | 家常豆腐(ジャーチャンドウフ) | とり肉 生揚げ 豆みそ | | にんじん こまつな | たまねぎ 根深ねぎ しょうが | 砂糖 じゃがいもでん粉 | | |
| | | みかん(生) | | | | みかん(生) | | | 828<br>31.5 |
| | | 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<br>砂糖 | パーム油 | |
| 21 | 月 | ごはん 飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 712<br>23.8 |
| | | 肉だんごの酢豚風 | 肉だんご | | にんじん こまつな | たまねぎ れんこん | さつまいも 砂糖<br>じゃがいもでん粉 | ごま油 | |
| | | ナムル たべまるのおすすめ | とり肉 | | にんじん チンゲンサイ | もやし きゅうり | 砂糖 | ごま ごま油 | 869<br>28.0 |
| | | 春巻き | ぶた肉 | | にら にんじん | キャベツ エリンギ もやし | じゃがいもでん粉<br>砂糖 小麦粉 | ごま油 大豆油 米ぬか油 | |
| 22 | 火 | ごはん 飲用牛乳 冬至献立 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 696<br>27.3 |
| | | かぼちゃのみそ汁 | 豆腐 油揚げ 米みそ<br>けずりぶし | | かぼちゃ | たまねぎ 根深ねぎ | | | |
| | | 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 | | 837<br>32.3 |
| | | ぶりのゆずあんかけ | ぶり | | | しょうが ゆず | じゃがいもでん粉 砂糖 | 米ぬか油 | |
| 23 | 水 | ツイストパン 飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ツイストパン | | ブルーベリークレープ<br>717<br>25.4 |
| | | 星のパスタスープ クリスマス献立 | ベーコン | | | たまねぎ はくさい | マカロニ | | |
| | | コールスローサラダ | | | にんじん | キャベツ きゅうり | | コールスロードレッシング | 893<br>31.6 |
| | | コーンフレークチキン | とり肉 | | | | 砂糖 コーンフレーク | マヨネーズ風ドレッシング | ガトーショコラ<br>733<br>26 |
| | | セレクトデザート<br>(ブルーベリークレープまたは<br>ガトーショコラ) | | | | | ブルーベリークレープ<br>ガトーショコラ | | 909<br>32.2 |

## 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



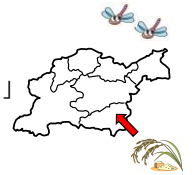
## ＜今月の季節の食材＞




## 14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（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




**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

**１４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。

## 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・コールスローサラダ
コーンフレークチキン・星のパスタスープ
セレクトデザート
(ブルーベリークレープまたはガトーショコラ)



### たべまるのおすすめ

今月は、21日(月)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。

たべまる給食 検索

▲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。

稲武給食センター　●安全・安心・おいしい給食をお届けします●