2026年度 12月　　学校給食献立一覧表　　中学校

足助給食センター
豊田市教育委員会

日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			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		858 37.9
		かきたま汁	鶏卵・かまぼこ けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	はくさい・しいたけ	じゃがいもでん粉		
		豚キムチ炒め	ぶた肉		にら	たまねぎ・キムチ	砂糖	米ぬか油	
		湯豆腐・みそたれ	豆腐・みそたれ						
2	水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		851 32.4
		肉だんごの酢豚風	肉だんご		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ しいたけ	砂糖 じゃがいもでん粉		
		春雨サラダ	とり肉		水菜	キャベツ	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・砂糖 じゃがいもでん粉	パーム油	
3	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		819 30.0
		だいこんのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉 けずりぶし		にんじん	だいこん・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 ◇マヨネーズ風ドレッシング			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	
		わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			じゃがいもでん粉	米ぬか油	
4	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		824 32.2
		かみなり汁	豆腐・けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	はくさい・ごぼう しいたけ		ごま油	
		昆布あえ	まぐろ（油漬）	こんぶ	にんじん・こまつな	キャベツ	砂糖		
		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・砂糖 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		乾燥小魚		いわし			水あめ・砂糖		
7	月	代　　休							
8	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		841 32.4
		白みそ汁	豆腐・米みそ けずりぶし	わかめ	にんじん	だいこん	じゃがいも		
		ほうれんそうとツナのあえ物	まぐろ（油漬）		ほうれんそう	キャベツ・もやし	砂糖		
		とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが	小麦粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
9	水	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		852 28.5
		かぼちゃのハヤシライス	ぶた肉	脱脂粉乳	かぼちゃ・にんじん トマトピューレー	たまねぎ マッシュルーム		ハヤシルウ	
		ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ スイートコーン		コールスロードレッシング	
		れんこんチップス				れんこん		米ぬか油	
10	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		814 29.8
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉		にんじん	はくさい・たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
		中華あえ			チンゲンサイ にんじん	キャベツ	はるさめ・砂糖	ごま・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 キャッサバでん粉	ラード	
11	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		854 34.0
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき	じゃがいも・砂糖		
		甘酢あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり 切干しだいこん	砂糖		
		納豆巻き	納豆	チーズ	パセリ		砂糖		
		手巻きのり		のり					
14	月	スライスパン・飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		814 32.1
		キャベツスープ	ショルダーベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ			
		チリコンカン	大豆・ぶた肉			たまねぎ・にんにく			
		あじフリッター	あじ	あおさ			小麦粉・米粉・砂糖 とうもろこしでん粉	大豆油・米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
15	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		812 32.4
		ぶた肉と野菜のうま煮	ぶた肉・はんぺん けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
		のり酢あえ	まぐろ（油漬）	のり	にんじん	キャベツ・もやし レモン果汁	砂糖	ごま	
		厚焼き卵	鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油	
16	水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		799 31.5
		ちゃんこ汁	肉だんご ミックスみそ・油揚げ		にんじん	だいこん・はくさい 根深ねぎ	じゃがいもでん粉		
		野菜のねりごまあえ	とり肉		にんじん ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま	
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖		

日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる食品群 2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える食品群 4群 その他の野菜 果物・きのこ	主にエネルギーになる食品群 5群 穀類・いも・砂糖	主にエネルギーになる食品群 6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
17	木	白玉うどん・飲用牛乳		飲用牛乳			白玉うどん		834 30.1	
		カレーなんばん	とり肉		にんじん	はくさい・根深ねぎ しいたけ	じゃがいもでん粉	カレールウ		
		ひじきサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）	ひじき		キャベツ・きゅうり スイートコーン		マヨネーズ風ドレッシング		
		わんぱくじゃこ天	ウインナー	ちりめんじゃこ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	小麦粉	米ぬか油		
18	金	ごはん（ミネアサヒ）・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		828 28.4	
		豚汁 豊田ブランドの日	豆腐・ぶた肉・豆みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん	はくさい・だいこん 根深ねぎ				
		和風サラダ WE LOVE とよた				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 ごま		
		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 とうもろこしでん粉 砂糖	米ぬか油		
21	月	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		812 32.0	
		炒めビーフン	ぶた肉		にんじん さやいんげん	キャベツ	ビーフン・砂糖	米ぬか油		
		中華サラダ	まぐろ（油漬）		チンゲンサイ にんじん	もやし		中華ドレッシング		
		パオズ	ぶた肉・ぶたレバー 大豆			キャベツ・根深ねぎ しょうが	小麦粉 とうもろこしでん粉	ラード		
22	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		849 33.0	
		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				
		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			
		ぶりのゆずあんかけ	ぶり			ゆず・しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油		
23	水	ツナピラフ・飲用牛乳	まぐろ（油漬）	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ	麦ごはん		ガトーショコラ 806 28.5	いちごのスティックケーキ 792 28.4
		星のパスタスープ クリスマス献立	ショルダーベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	マカロニ			
		グリルチキン	とり肉					オリーブ油		
		セレクトデザート （ガトーショコラまたは いちごのスティックケーキ）					セレクトデザート （ガトーショコラまたは、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)」
  …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、豆腐、油揚げ
  生揚げ、納豆
- ●キャベツ ●はくさい
- ●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



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。



＜今月の季節の食材＞



ぶり　わかさぎ　れんこん
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

クリスマス献立

23日（水）

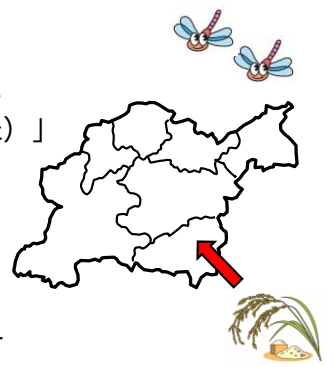
ツナピラフ
星のパスタスープ
グリルチキン
セレクトデザート
（ガトーショコラまたは
いちごのスティックケーキ）



18日(金)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）」
- ●豚汁
  …豆腐・油揚げ
- ●和風サラダ
  …キャベツ
- ●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。

自然栽培 じゃがいも



１８日（金）　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、【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。
※献立名にある◇のついたドレッシング・ソースは、学級で配膳する時に使用します。

足助給食センター　●安全・安心・おいしい給食をお届けします●