2026年度 12月　　学校給食献立一覧表　　中学校　　献立Ｂ

南部・平和給食センター
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		826 30.9
		のっぺい汁	ちくわ・油揚げ けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく ごぼう・根深ねぎ	さといも じゃがいもでん粉	ごま油	
		こまつなのおひたし			こまつな・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		レバーと大豆のみそがらめ	とり肉・大豆 とりレバー・豆みそ			しょうが	とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油・ごま	
2	水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		845 33.0
		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					
3	木	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		800 28.6
		中華飯	ぶた肉・うずら卵 いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい もやし	じゃがいもでん粉		
		華風あえ				キャベツ・きゅうり 紅しょうが	はるさめ・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 キャッサバでん粉	ラード	
4	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		821 31.1
		ふだま汁	豆腐・かまぼこ けずりぶし		にんじん・みつば	しめじ	焼きふ		
		ひじきの炒め煮	大豆・ぶた肉 けずりぶし	ひじき	にんじん		じゃがいも・砂糖	米ぬか油	
		ししゃもフライ・◇ウスターソース	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
7	月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		803 32.4
		いりどり	とり肉・はんぺん けずりぶし		にんじん	こんにゃく・ごぼう れんこん	砂糖	ごま油・米ぬか油	
		アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
		厚焼き卵	鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油	
8	火	ごはん（ミネアサヒ）・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		849 28.9
		キムチ入りみそ汁　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・葉ねぎ	キムチ・だいこん			
		和風サラダ ◇和風ドレッシング　WE LOVE とよた	まぐろ（油漬）			キャベツ・きゅうり 切干しだいこん	砂糖	ごま 和風ドレッシング	
		豊田市産じゃがいもコロッケ	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 じゃがいも	米ぬか油	
9	水	スライスパン・飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		875 35.7
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも・砂糖		
		りんごサラダ				キャベツ・きゅうり りんご（生）		フレンチドレッシング	
		ウインナー	ウインナー						
		メープルジャム					メープルジャム		
10	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		840 31.7
		おでん	うずら卵・生揚げ ちくわ・けずりぶし	こんぶ		だいこん・こんにゃく	さといも		
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		肉みそ	ぶた肉・豆みそ				砂糖		
11	金	ソフトめん・飲用牛乳		飲用牛乳			ソフトめん		864 35.8
		豆乳カレーめん	豆乳・ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ	
		ごぼうサラダ			にんじん	キャベツ・ごぼう きゅうり		ごまドレッシング ごま	
		チキンナゲット	大豆・とり肉			にんにく	小麦粉 とうもろこしでん粉 コーングリッツ	大豆油・なたね油 パーム油・ラード 米ぬか油	
		乾燥小魚		いわし			キャッサバでん粉 砂糖		
14	月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		826 33.2
		親子煮	鶏卵・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
		青菜あえ			にんじん・菜めし粉	キャベツ・はくさい もやし			
		湯豆腐・みそたれ	豆腐・みそたれ						
15	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		805 31.5
		粕汁	豆腐・米みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん	だいこん・こんにゃく 根深ねぎ			
		きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま・米ぬか油 ごま油	
		さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖		
16	水	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		778 35.1
		焼きそば　たべまるのおすすめ	ぶた肉・ちくわ・いか	あおのり	にんじん	キャベツ・紅しょうが	中華めん	米ぬか油	
		ナムル	とり肉（蒸）		チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
		みかん（生）				みかん（生）			

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	２群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	３群 緑黄色野菜	４群 その他の野菜 果物・きのこ	５群 穀類・いも・砂糖	６群 油脂・種実	
17	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		815 29.9
		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	
		わかさぎのから揚げ		わかさぎ			じゃがいもでん粉	米ぬか油	
18	金	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		842 31.5
		根コーンシチュー	ショルダーベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	だいこん・たまねぎ スイートコーン		ベシャメルソースの素	
		サワーキャベツ			にんじん	キャベツ・きゅうり レモン果汁	砂糖		
		えびカツ	大豆・えび すけとうだら			たまねぎ	小麦粉 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉	なたね油・米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
21	月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		850 32.7
		かぼちゃのみそ汁	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	
22	火	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		942 30.1
		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	
		マカロニサラダ				キャベツ・きゅうり スイートコーン	マカロニ	コーンクリーミードレッシング	
		ハンバーグ	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	なたね油・パーム油 ひまわり油 とうもろこし油	
		豆乳パンナコッタ（いちご）					豆乳パンナコッタ（いちご）		
23	水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		858 31.2
		高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐 けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉		
		塩こうじあえ				キャベツ・きゅうり だいこん			
		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	
		ふりかけ（野菜と雑穀）					ふりかけ（野菜と雑穀）		

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

21日（月）

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＞



クリスマス献立

22日（火）



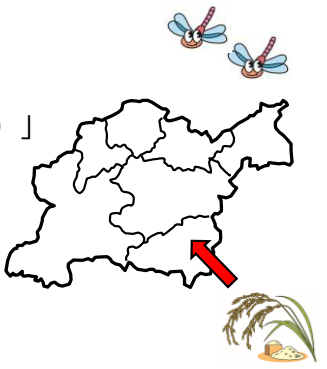
ハヤシライス
マカロニサラダ
ハンバーグ
豆乳パンナコッタ（いちご）

8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（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
　…豆腐・油揚げ・キムチ
●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



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



８日（火）　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、16日（水）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。
※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。

南部・平和給食センター　　●安全・安心・おいしい給食をお届けします●