2026年度 12月　　学校給食献立一覧表　　中学校　　献立Ａ

東部・北部給食センター
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 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	
1	火	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	
2	水	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	
3	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	
4	金	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	
7	月	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）		
8	火	★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）			
9	水	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		
10	木	★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		
11	金	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					
14	月	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	
15	火	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		
16	水	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		

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	
17	木	★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		
18	金	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・じゃがいも とうもろこしでん粉 砂糖	米ぬか油	
21	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						
22	火	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 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	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 クリスマス献立	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）		

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＞


さば


ぶり


わかさぎ


はくさい

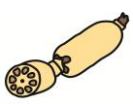

ねぎ


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


りんご

クリスマス献立

23日（水）



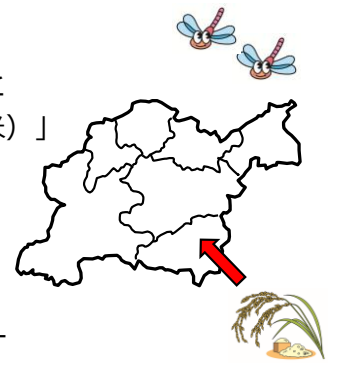
ハヤシライス
マカロニサラダ
ハンバーグ
豆乳パンナコッタ（いちご）

18日(金) 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
　…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


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、8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

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。
　飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。

※★は乳または卵を含みます。
※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。

東部・北部給食センター　　●安全・安心・おいしい給食をお届けします●