

令和7年 12月 学校給食予定献立表



献立名

日付	献立名	【赤】のなかま		【緑】のなかま		【黄】のなかま		エネルギー(kcal)	家庭でどりたい食品		
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる					
		魚 卵 花	牛乳 ミルク バター	野菜 果物 豆類	根菜 芋 根	米 穀物 パン	麦 ごま 油				
1 (月)	ごはん 牛乳 おでん (うずら卵) あまざあ 甘酢和え のり佃煮	牛乳とり肉 がんもどき くわいかめ のりつくだに	こんぶ 平天 うずら卵 ちくわ	にんじん はくさい こんにゃく	だいこん きゅうり	米 じゃがいも さとう ごま油	麦 ごま	小: 657 中: 754	緑黄色野菜		
2 (火)	ソフトめんのきのこ豆乳ソース 牛乳 マーマレードサラダ りんご	牛乳 とうにゅう ロースハム かたうちわし	とり肉 ベーコン	にんじん ほうれんそう マッシュルーム きゅうり	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ 赤ピーマン	ソフトめん さとう アレルゲンフリーホワイトルウ マーマレード	サラダ油 さとう アレルゲンフリーホワイトルウ	小: 659 中: 770	海藻類		
3 (水)	ピラフごはん 牛乳 とり肉のワイン焼き 冬野菜の塩こうじスープ みかんゼリー	牛乳 とり肉	ハム ベーコン	にんじん ビーマン とうもろこし かぶ	たまねぎ マッシュルーム にんにく こまつな	米 油 みかんゼリー	麦 じゃがいも	小: 630 中: 732	たまご		
4 (木)	ごはん 牛乳 白身魚のフライ (タルタルソース) ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳 ぶた肉 みそ	ホキ 油あげ	ほうれんそう キャベツ ごぼう ねぎ	にんじん だいこん こんにゃく	米 あげ油 ノンエッグタルタルソース パン粉 小麦粉	麦 ごま さとうまいも	小: 676 中: 789	種実類		
5 (金)	コッペパン 牛乳 ボルシチ	牛乳 大豆 手ほう豆	牛肉 金時豆	にんにく たまねぎ キャベツ	にんじん かぶ ブロッコリー カリフラワー	コッペパン 油 ドレッシング ニューピオーネージャム	じゃがいも さとう	小: 628 中: 753	魚介類		
8 (月)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひじきのカラフル炒め煮 赤だししみそ汁	牛乳 ひじき 平天 油あげ	さけ 大豆 とり肉 みそ	にんじん だいこん ねぎ	こまつな えのきたけ	米 さとう	麦 ごま油	小: 647 中: 761	くだもの		
9 (火)	高菜ラーメン 牛乳 焼きししゃも 中華和え	牛乳 ぶた肉 ししゃも かまぼこ	やきぶた みそ	たまねぎ たけのこ ねぎ チンゲンサイ	にんじん もやし たかな漬 キャベツ レモン果汁	中華めん ごま油	油 さとう	小: 623 中: 716	いも類		
10 (水)	炊き込みごはん 牛乳 とり肉のから揚げ けんちん汁 ひとくちゼリー (洋なし) カクテルゼリー	牛乳 とり肉 ちくわ	油あげ 豆腐	にんじん えのきたけ しようが だいこん	しめじ えだまめ ごぼう はくさい ねぎ	米 さとう あげ油 ごま油 洋なしゼリー	麦 でんぶん さとう ごま油 さとうまいも	小: 708 中: 819	乳・乳製品		
11 (木)	ビビンバ 牛乳 じる トック汁	牛乳 みそ とり肉	牛肉 わかめ	にんじん もやし たけのこ 青にら	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ こんにゃく	米 油 さとう	麦 ごま油 トック	小: 635 中: 728	たまご		
12 (金)	セルフサンド (ツナサラダ) 牛乳 あおおだいす 青大豆ポタージュ キウイフルーツ	牛乳 とり肉 とうにゅう	ツナ 青大豆	にんじん キャベツ とうもろこし キウイフルーツ	きゅうり たまねぎ バセリ	コッペパン ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも	小: 664 中: 799	緑黄色野菜		
15 (月)	わかめごはん 牛乳 肉じゃが カクテルゼリー	牛乳 かまぼこ	牛肉 わかめ	にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ きゅうり こんにゃく	米 じゃがいも さとう	麦 ごま	小: 623 中: 737	大豆・大豆製品		
16 (火)	しつぽううどん 牛乳 ブロッコリーのごまそ合え にんじんマフィン (乳)	牛乳 油あげ 調理用牛乳 ちくわ	豆腐 とり肉 チーズ みそ	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ	だいこん しいたけ ブロッコリー	うどん さとう ごま ホットケーキミックス バター	さとう ごま ごま油 トック	小: 672 中: 803	骨ごと食べられる小魚		
17 (水)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 さつまいもと大豆の甘辛 みかん	牛乳 とり肉 みそ	ぶた肉 厚あげ 大豆	にんじん はくさい 白ねぎ 青にら	だいこん たまねぎ しめじ にんにく はくさいキムチ みかん	米 ごま油 でんぶん さとう	麦 さつまいも あげ油 パン粉	小: 705 中: 832	魚介類		
18 (木)	ごはん 牛乳 わさわゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根葉のふりかけ	牛乳 みそ 高野豆腐 かつおぶし	さわら ぶた肉 ひじき 葉大根	かぼちゃ にんじん 葉大根	たまねぎ さやいんげん ゆず果汁	米 さとう ごま	麦 じゃがいも	小: 687 中: 796	たまご		
19 (金)	ソーセークリップ 牛乳 グリルチキン カラフルサラダ ブイヤベース風スープ セレクトデザート	牛乳 ロースハム たら	とり肉 ベーコン	キャベツ 赤ピーマン トマト	ブロッコリー にんにく たまねぎ じゃがいも いちごプリン ショコラケーキ	ソーセークリップ オリーブオイル さとう じゃがいも いちごプリン ショコラケーキ	油 さとう さとう いちごプリン ショコラケーキ	小: 695 中: 853	大豆・大豆製品		
22 (月)	ごはん 牛乳 マーボー大根 こんにゃく寒天のサラダ	牛乳 厚あげ こんにゃく寒天	ぶた肉 みそ ロースハム	だいこん しおりが たけのこ まねぎ ねぎ	にんじん たけのこ 干ししいたけ キャベツ こまつな	米 油 でんぶん	麦 ごま油 さとう	小: 615 中: 731	くだもの		
23 (火)	ソフトめんのミートボールソース 牛乳 れんこんサラダ クリーム大福	牛乳 ぶた肉	とり肉 ツナ	にんにく たまねぎ ビーマン れんこん	にんじん マッシュルーム トマト 水菜	ソフトめん さとう ドレッシング クリーム大福	油 ハヤシルウ	小: 704 中: 815	いも類		

※給食食物資の供給状況により予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。なお使用食材の成分分析について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。  
☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3品目以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にでる旬のたべもの☆  
ほうれんそう はくさい チンゲンサイ  
こまつ葉 ごぼう にんじん ブロッコリー みずな  
たらわら にんじん とうもろこし いちご

※給食物資の供給状況により予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。なお使用食材の成分分析について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。

## ☆今月の給食にでる旬のたべもの☆

ほうれんそう はくさい チンゲンサイ  
こまつ菜 ごぼう にんじん ブロッコリー みずな

# 免疫力を高めよう!

## やさい 野菜をたっぷり！

やさい  
野菜はビタミン、ミネラル  
む きし しまつもんい きょうわう  
(無機質)、食物繊維の供給  
げんりょく じゅゆん やさい  
源です。旬の野菜にはその  
きせつ からだ ひょうよう  
季節に体に必要な栄養  
えいよう  
たまふ  
土耕栽培アオ

あさ きん  
朝のくがたのは今

寒さなど体へのストレスで免疫力が下がる。

さも  
寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中にいることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

じる  
自だくさんのみそ汁で

## よくかんで食べる

もうか  
もぐ 消化がよくなるだけでなく、  
はなら  
もぐ 歯並びもよくします。また  
のう さよう たす ふせ  
もぐ 脳に作用して食べ過ぎを防  
ぎ、リラックス効果も期待  
できます