令和7年12月　学校給食献立予定表

加西市学校給食センター

1日(月)

ごはん
牛乳
とりめしのぐ
たまねぎのみそしる
マカロニサラダ

○ とりにく
△ ごぼう
△ にんじん
△ グリンピース
さけ
□ さとう
こいくちしょうゆ (小)
みりん
△ たまねぎ
○ とうふ
△ しめじ
△ ねぎ
○ あぶらあげ
にぼしだし
○ みそ
□ マカロニ 小
△ きゅうり
△ にんじん
○ ツナ
□ オリーブオイル
しお
こしょう
す
□ マヨネーズ

2日(火)

ごはん
牛乳
とうにゅうコーンコロッケ
たぬきじる
キャベツのごまあえ

□ とうにゅうコーンコロッケ 小
□ あぶら
○ ひらてん
△ たまねぎ
△ こんにゃく
△ にんじん
△ ねぎ
△ えのきたけ
△ しょうが
うすくちしょうゆ (小)
にぼしだし
みりん
○ だしこんぶ
□ でんぷん
△ キャベツ(加西産)
△ こまつな
△ にんじん
□ すりごま
うすくちしょうゆ (小)
□ さとう

3日(水)

ごはん
牛乳
さばのしおやき
だいこんのみそしる
くきわかめあえ

○ さば
しお
△ だいこん(加西産)
△ たまねぎ
△ にんじん
△ しめじ
△ ねぎ
にぼしだし
○ みそ
○ くきわかめ
○ ツナ
△ キャベツ(神戸大学)
△ コーン
うすくちしょうゆ (小)
す
□ さとう

4日(木)

ごはん
牛乳
とりにくのトマトに
はくさいスープ
にんじんとえだまめのサラダ

○ とりにく
しお
こしょう
△ たまねぎ
△ ハリマおうにんにく(加西産)
△ トマトピューレ
△ トマトケチャップ
トンカツソース
□ さとう
あかワイン
□ でんぷん
○ やきぶた (小)
△ はくさい(播磨農高)
△ たまねぎ
△ にんじん
△ ねぎ
チキンブイヨン
ポークブイヨン
にぼしだし
うすくちしょうゆ (小)
しお
こしょう
さけ
□ ごまあぶら
△ にんじん
○ ツナ
△ えだまめ
うすくちしょうゆ (小)
しお
こしょう
りんごす
□ さとう
□ オリーブオイル

5日(金)

ごはん
牛乳
ぶたにくのしょうがいため
あつあげのみそしる
ほうれんそうのおかかあえ

○ ぶたにく
△ たまねぎ
△ しょうが
△ ハリマおうにんにく(加西産)
こいくちしょうゆ (小)
さけ
□ さとう
みりん
□ サラダあぶら
□ でんぷん
○ ミニあつあげ
△ たまねぎ
△ にんじん
△ しめじ
△ ねぎ
○ みそ
にぼしだし
△ ほうれんそう
△ にんじん
こいくちしょうゆ (小)
○ かつおぶし

8日(月)

ごはん
牛乳
はるまき
キムチなべ
チョレギサラダ

○ はるまき（だけのこ・ごま油） 小
□ あぶら
○ ぶたにく
○ やきどうふ
△ はくさい
△ もやし
△ たまねぎ
△ にんじん
△ ねぎ
△ キムチ
ポークブイヨン
さけ
しお
こいくちしょうゆ (小)
うすくちしょうゆ (小)
△ レタス
△ きゅうり
△ たまねぎ
こいくちしょうゆ (小)
□ ごまあぶら
△ おろしにんにく
□ さとう
しお

9日(火)

ごはん
牛乳
やきししゃも
さつまじる
こんにゃくサラダ
のりふりかけ

○ ししゃも
（１人２尾）
○ とりにく
△ だいこん
□ さつまいも(加西産)
△ にんじん
△ ねぎ
△ ごぼう
にぼしだし
○ みそ
△ こんにゃく
△ キャベツ(播磨農高)
△ にんじん
○ チキンハム
りんごす
うすくちしょうゆ (小)
□ さとう
□ オリーブオイル
ふりかけ(のり)

10日(水)

パン
牛乳
かぼちゃフライ
ABCマカロニスープ
ごぼうサラダ

□ かぼちゃフライ 小
□ あぶら
□ マカロニ 小
○ フランクフルト
△ たまねぎ
△ にんじん
△ えだまめ
うすくちしょうゆ (小)
コンソメ
しお
こしょう
△ ごぼう
△ にんじん
△ コーン
□ ごまドレッシング
こいくちしょうゆ (小)

11日(木)

ごはん
牛乳
とりにくのしおこうじやき
けんちんじる
うみとはたけのサラダ

○ とりにく
しおこうじ
しお
こしょう
○ とうふ
□ さといも（加西産）
△ にんじん
△ ごぼう
△ ねぎ
△ こんにゃく
こいくちしょうゆ (小)
うすくちしょうゆ (小)
しお
○ だしこんぶ
にぼしだし
□ ごまあぶら
△ キャベツ(神戸大学)
○ ツナ
△ にんじん
△ コーン
○ ひじき
うすくちしょうゆ (小)
す
□ さとう

12日(金)

ごはん　ゆうきさいばいまい 有機栽培米です
牛乳
にくだんごのあまずあん
わかめスープ
きゅうりのごましょうゆづけ

○ ミートボール
△ にんじん
△ たまねぎ
△ ピーマン
こいくちしょうゆ (小)
さけ
□ さとう
す
△ トマトケチャップ
□ でんぷん
○ やきぶた (小)
○ わかめ
○ とうふ
△ たまねぎ
△ にんじん
△ ねぎ
チキンブイヨン
ポークブイヨン
うすくちしょうゆ (小)
しお
こしょう
さけ
□ ごまあぶら
△ きゅうり
□ さとう
うすくちしょうゆ (小)
す
□ ごまあぶら
□ いりごま

15日(月)

ごはん
牛乳
ぶたにくとだいこんのにもの
すましじる
ツナときゅうりのすのもの

○ ぶたにく
△ だいこん(加西産)
△ しょうが
こいくちしょうゆ (小)
□ さとう
みりん
さけ
にぼしだし
○ とうふ
○ かまぼこ
△ にんじん
△ たまねぎ
△ えのきたけ
△ ねぎ
にぼしだし
○ だしこんぶ
うすくちしょうゆ (小)
しお
△ きゅうり
○ ツナ
△ コーン
○ わかめ
うすくちしょうゆ (小)
す
□ さとう

16日(火)

ごはん
牛乳
ガーリックチキン
ワンタンスープ
やさいのあまずあえ

○ とりにく
しお
こしょう
こいくちしょうゆ (小)
さけ
△ ハリマおうにんにく(加西産)
○ チキン・ポークハム
□ ひっつみ（米粉めん）
△ たまねぎ
△ にんじん
△ ねぎ
△ ほししいたけ
チキンブイヨン
ポークブイヨン
うすくちしょうゆ (小)
しお
こしょう
にぼしだし
□ ごまあぶら
△ キャベツ
△ にんじん
△ こまつな
□ さとう
す
うすくちしょうゆ (小)

17日(水)

ナン
牛乳
キーマカレー
フライドポテト
ブロッコリーのごまあえ
【泉小リクエスト献立】

□ ナン 小
○ とりにく
△ たまねぎ
△ にんじん
○ ひきわりだいず
△ トマトピューレ
△ しょうが
△ ハリマおうにんにく(加西産)
□ カレールウ
ポークブイヨン
△ すりおろしりんご
△ トマトケチャップ
トンカツソース
ウスターソース
あかワイン
こいくちしょうゆ (小)
□ サラダあぶら
カレーこ
しお
こしょう
□ フライドポテト
□ あぶら
しお
△ ブロッコリー
□ すりごま
うすくちしょうゆ (小)
□ さとう

18日(木)

ごはん
牛乳
チャプチェ
きくらげスープ
だいこんのちゅうかづけ

○ ぶたにく
□ はるさめ
△ にら
△ にんじん
△ しょうが
△ ハリマおうにんにく(加西産)
こいくちしょうゆ (小)
□ さとう
トウバンジャン
しお
こしょう
□ サラダあぶら
△ きくらげ(加西産)
○ とうふ
○ やきぶた (小)
△ にんじん
△ たまねぎ
ポークブイヨン
チキンブイヨン
にぼしだし
うすくちしょうゆ (小)
しお
こしょう
□ ごまあぶら
△ だいこん
す
□ さとう
うすくちしょうゆ (小)
□ ごまあぶら
トウバンジャン

19日(金)

ごはん
牛乳
さけのしおやき
ひめじおでん
はるさめサラダ

○ さけ
しお
○ とりにく
△ だいこん(加西産)
□ じゃがいも(加西産)
△ にんじん
△ こんにゃく
○ あつあげ
○ やさいてんボール
△ しょうが
○ だしこんぶ
にぼしだし
さけ
□ さとう
こいくちしょうゆ (小)
うすくちしょうゆ (小)
みりん
□ はるさめ
△ キャベツ(神戸大学)
△ きゅうり
○ チキンハム
す
うすくちしょうゆ (小)
□ さとう
□ ごまあぶら

22日(月)

減量わかめごはん
牛乳
とりにくのくろみつに
にこみうどん
かぼちゃとれんこんのマヨサラダ
【冬至献立】

○ わかめごはんのもと
○ とりにく
□ こくとう
みりん
こいくちしょうゆ (小)
○ みそ
□ サラダあぶら
□ でんぷん
□ うどん 小
○ ひらてん
△ にんじん
△ ごぼう
△ ねぎ
うすくちしょうゆ (小)
こいくちしょうゆ (小)
□ さとう
みりん
さけ
○ だしこんぶ
にぼしだし
△ ダークホースかぼちゃ(加西産)
△ れんこん
○ むしささみ
△ えだまめ
□ マヨネーズ
うすくちしょうゆ (小)
す
□ さとう

23日(火)

ごはん
牛乳
プルコギ
ちゅうかスープ
だいこんのごまサラダ

○ ぶたにく
△ たまねぎ
△ にんじん
△ もやし
△ こまつな
こいくちしょうゆ (小)
□ さとう
みりん
さけ
□ ごまあぶら
しお
こしょう
□ でんぷん
○ やきぶた (小)
△ たまねぎ
△ ほししいたけ
△ ねぎ
△ にんじん
ちゅうかスープ(ごま油)
うすくちしょうゆ (小)
しお
こしょう
□ ごまあぶら
△ だいこん
△ コーン
△ きゅうり
□ すりごま
うすくちしょうゆ (小)
す
□ さとう

24日(水)

パン
ジョア・クリスマスケーキ
からあげ
ミネストローネ
こまつなサラダ
【クリスマス献立】

○ ジョア(プレーン) 乳
○ とりにく
こいくちしょうゆ (小)
さけ
しお
こしょう
△ ハリマおうにんにく(加西産)
□ でんぷん
□ あぶら
□ じゃがいも（播磨農高）
△ たまねぎ
△ にんじん
○ ショルダーベーコン
△ えだまめ
△ ハリマおうにんにく(加西産)
□ マカロニ 小
△ トマトソース
△ トマトケチャップ
ポークブイヨン
コンソメ
しお
こしょう
トンカツソース
ウスターソース
□ さとう
△ こまつな
△ にんじん
○ チキンハム
こいくちしょうゆ (小)
うすくちしょうゆ (小)
しお
こしょう
りんごす
□ さとう
□ オリーブオイル
□ クリスマスケーキ(ショコラ)

12月12日のお米は 有機栽培米！！

１２日(金)の給食のお米は、九会小学校の３年生が、田植えと稲刈りをお手伝いした田んぼで収穫されたお米です。有機農法と同じ環境にやさしい育て方をしたお米です。一生懸命お手伝いをし、大切に育てられたお米を、みんなで味わいましょう！

冬休み中の食生活について

もうすぐ待ちに待った冬休みですね。長い休みは、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが…学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べましょう。また、ご馳走を食べる機会が多い年末年始は、食べ過ぎにも気を付けましょう。

３学期の給食は
１月８日（木）から開始予定です。

アレルゲンの表示

卵…鶏卵
小…小麦　（小）…調味料の原料小麦
乳…牛乳・乳製品
え…えび　か…かに　そ…そば
落…落花生　く…くるみ

（同一施設内で製造している食品は含みません）

※　詳しい配合表が必要な場合は、学校に問い合わせください。

○…赤色の食品
（体をつくるもとになるもの）
□…黄色の食品
（エネルギーのもとになるもの）
△…緑色の食品
（体の調子を整えるもの）

の日はスプーンがついています。

食品の配合等については、学校に問い合わせください。物資の都合や警報等による給食の中止で、献立を変更する場合があります。

今月の栄養価	小学校	中学校
熱量(kcal)	613	729
たんぱく質(g)	24.8	29.1
脂質(g)	16.2	18.1