



令和7年度 12月分 学校給食献立表

大口町立学校給食センター



日 曜	献 立 名	おもに体をつくるものになる（赤）		おもに体の調子を整えるものになる（緑）		おもにエネルギーのものになる(黄)		エネ ル ギー kcal 上段：小 下段：中	食塩相当 量g 上段：小 下段：中
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・その他の豆 類・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実		
1 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		607 752	1.5 1.8
	赤魚のかす漬け	赤魚				酒かす さとう			
	小松菜のたくあんあえ			こまつな	もやし たくあん		ごま		
	けんちん汁	とり肉 油揚げ とうふ かつおぶし		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも	ごま油		
	ココア牛乳のもと					ココア牛乳のもと			
2 火	りんごパン 牛乳		牛乳			りんごパン		678 833	2.7 3.4
	ハンバーグのトマトソースかけ	とり肉 豚肉		トマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	さとう	油		
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン みかん 黄桃 いちご	さとう			
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ				
3 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		657 811	3.0 3.7
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅肉	さとう でんぷん			
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま		
	みそおでん	生揚げ はんぺん うすら卵 みそ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう			
4 木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		639 908	2.6 3.0
	ごまだんご(小1こ・中2こ)		乳成分			さとう いんげん豆 あずき 小麦 米粉	油 ごま		
	パンパンジーサラダ	とり肉		ほうれんそう にんじん	もやし		棒々鶏ドレッシング		
	塩ラーメンスープ	豚肉 なんと	わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし しなちく ねぎ		ごま油		
5 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		614 753	1.9 2.5
	ハヤシライス	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ エリンギ		ハヤシルウ		
	スイートポテトサラダ	ポークハム		にんじん	きゅうり	さつまいも	マヨネーズ		
	オレンジ				オレンジ				
8 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		610 749	2.9 3.2
	厚焼きたまご	たまご				さとう でんぷん	油		
	ゆかりあえ			しそ	きゅうり もやし				
	ひきずり	とり肉 豆腐 かまぼこ		にんじん	はくさい ねぎ こんにゃく	角ふ さとう	油		
9 火	わかめごはん 牛乳		牛乳	わかめ		ごはん		735 911	3.1 3.8
	かじきフライ甘酢あんかけ	かじき				パン粉 小麦粉 でんぷん さとう	油		
	ご汁	豚肉 とうふ 油揚げ 大豆 豆乳 みそ かつおぶし	煮干し	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ				
	あべ川もち(小3こ・中4こ)	きなこ				米粉だんご さとう			
10 水	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			サンドイッチパンズパン		604 751	1.8 2.3
	チキンタツタ揚げ	とり肉			しょうが	でんぷん	油		
	ポイルキャベツ				キャベツ				
	タルタルソース	たまご					タルタルソース		
11 木	かぼちゃの豆乳スープ	ベーコン 豆乳		かぼちゃ パセリ	たまねぎ		油	589 721	2.4 2.8
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	豚肉のしょうが焼き	ぶた肉			たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	油		
	即席漬け				きゅうり たくあん		ごま		
12 金	さつま汁	かつおぶし みそ	煮干し	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも		566 718	1.6 1.9
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	たらの幽庵焼き	たら			ゆず	さとう			
	ほうれんそうのねりごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま		
15 月	かきたま汁	とり肉 たまご かまぼこ とうふ かつおぶし		にんじん	ねぎ えのきたけ	でんぷん		644 795	2.6 3.1
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ぶりの照り焼き	ぶり				さとう 水あめ でんぷん			
	ひじきの五目煮	大豆 ツナ さつま揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ とうもろこし	さとう			
16 火	白みそ仕立てのみそ汁	油揚げ みそ かつおぶし		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	玉ふ		609 749	2.1 2.5
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぷん 米粉	油		
	大根と水菜のサラダ	ツナ かつおぶし		みずな	だいこん		梅ドレッシング		
17 水	えびだんご汁	えび団子 とうふ かつおぶし		にんじん	ねぎ たまねぎ しめじ			633 760	3.3 3.9
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			
	ミートソース	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく		ブラウンルウ		
	カラフルソテー			いんげん	とうもろこし		油		
18 木	ナタデココフルーツ				パイン みかん 黄桃	ナタデココ		586 711	1.3 1.5
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	スタミナ丼の具	豚肉		にら にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく	さとう	ごま油		
	じゃこキャベツ		しらす干し		キャベツ たくあん		ごま ごま油		
19 金	はるさめスープ	とり肉 とうふ		にんじん	はくさい 干ししいたけ ねぎ	はるさめ		682 818	2.6 3.0
	みかん				みかん				
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	マーボー豆腐	豚肉 とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごま油		
22 月	中華サラダ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	もやし		香味塩ドレシ ング ごま	602 749	2.8 3.6
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご				
	あいちの大根葉ごはん 牛乳		牛乳	大根葉		ごはん			
	さばのゆずみそ煮	さば みそ			ゆず	さとう 米粉			
23 火	かぼちゃのごまあえ			かぼちゃ いんげん		さとう	ごま マヨネーズ	750 902	1.9 2.4
	冬至の運汁	とり肉 かつおぶし みそ	煮干し	にんじん チンゲンサイ	だいこん れんこん こんにゃく		ごま油		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	とり肉のから揚げ	とり肉			にんにく しょうが	でんぷん	油		
23 火	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ		にんじんドレッシング	750 902	1.9 2.4
	カレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレールウ 油		
	セレクトデザート 1：ココア&いちご味のカップケーキ	豆乳 大豆粉				さとう 米粉 水あめ	油		
	セレクトデザート 2：クリスマスカップデザート	豆乳			いちご	さとう 水あめ	油		

※献立の内容は変わることがあります。

※大口町では、令和7年度から給食費無償化となりました。

※本献立表は、全ての食材を記載しているものではありません。

※**太字の食材**は、大口町でとれたものです。