

令和7年度



12月献立表

入善町教育委員会
入善町立入善小学校

日	曜	献立名	おもな材料とその働き					
			赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	月	ごはん 牛乳 にくじゃが オムレツ だいこんサラダ	ぶたにく たまご	牛乳	★にんじん さやいんげん	★たまねぎ ★だいこん きゅうり とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも こんにゃく	こめあぶら ごまあぶら
2	火	ごはん 牛乳 さといものとうにゅうポタージュ ポテトコロッケ ブロッコリーのごまあえ	とりにく とうにゅう	牛乳	★にんじん ブロッコリー	★たまねぎ ★キャベツ	★こめ ★さといも こめこ じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら マーガリン ごま
3	水	ミートソーススパゲッティ 牛乳 ハムステーキ  12月 ビーンズサラダ  パステーぎゅうしゅく	ぶたにく ハム ★だいず	牛乳	★にんじん トマト こまつな	★たまねぎ ★しょうが ★キャベツ ★にんにく	スパゲッティ さとう	こめあぶら ごまあぶら
4	木	ごはん 牛乳 かすじる さけのムニエル やさいいため	さけ ★みそ とりにく うすあげ	牛乳	★にんじん こまつな	★だいこん ★ねぎ ★キャベツ ごぼう とうもろこし	★こめ こんにゃく ★さつまいも さとう こむぎこ	こめあぶら バター
5	金	ごはん 牛乳 あつあげときりぼしだいこんのもの ぶたにくとだいずのカレーがらめ そえやさい	あつあげ ぶたにく ★だいず	牛乳	★にんじん さやいんげん ブロッコリー	★キャベツ ★しょうが きりぼしだいこん	★こめ さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん	こめあぶら
8	月	ごはん 牛乳 やさいスープ ハンバーグ さつまいものレモンに	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	牛乳	★にんじん	★たまねぎ ★はくさい えのき レーズン レモン	★こめ ★さつまいも パンこ さとう	マーガリン
9	火	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる ししゃもフライ ひじきのいために	もめんどうふ ★みそ ししゃも ぶたにく ★だいず	牛乳 わかめ ひじき	★にんじん	★はくさい ★ねぎ ごぼう	★こめ さとう こむぎこ でんぶん パンこ こんにゃく	こめあぶら
10	水	ごはん 牛乳 ミネストローネ タンドリーチキン コールスローサラダ	とりにく ★だいず	牛乳	★にんじん トマト パセリ	★たまねぎ ★キャベツ きゅうり セロリー にんにく ★しょうが とうもろこし	★こめ さとう マカロニ	こめあぶら カレールウ
11	木	ごはん 牛乳 ちゃんこなべ ヤーコンのきんぴら さかなのマヨネーズやき	とりにく ホキ もめんどうふ ベーコン ★みそ	牛乳	★にんじん こまつな	★はくさい ★ねぎ	★こめ さとう ★ヤーコン こんにゃく	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら
12	金	ごはん 牛乳 サンラータン はるまき しおナムル	とりにく たまご ぶたにく	牛乳	★にんじん チンゲンサイ	たけのこ ★ねぎ ★たまねぎ ★キャベツ しょうが しいたけ もやし	★こめ さとう でんぶん こむぎこ こめこ はるさめ	こめあぶら ごまあぶら ごま
15	月	ごはん 牛乳 わふうポトフ たまごやき ごぼうサラダ	とりにく たまご ちくわ	牛乳	★にんじん こまつな	★だいこん ★ねぎ ★たまねぎ ごぼう ★キャベツ	★こめ さとう ★さといも	ノンエッグマヨネーズ ごま
16	火	ごはん 牛乳 こめこのとうにゅうスープ てりやきチキン ゆかりあえ	とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳	★にんじん こまつな あかしそ	★たまねぎ ★しょうが ★はくさい しめじ ★にんにく	★こめ さとう じゃがいも こめこ でんぶん	
17	水	ごはん 牛乳 さつまじる あかうおのかばやき すみそあえ	とりにく ★みそ もめんどうふ あかうお	牛乳	★にんじん	★だいこん ごぼう しょうが もやし きゅうり	★こめ さとう じゃがいも でんぶん	こめあぶら
18	木	ちゅうかどん 牛乳 にくだんご はるさめサラダ	ぶたにく えび とりにく	牛乳	★にんじん チンゲンサイ	★はくさい ★たまねぎ たけのこ しめじ ★キャベツ きゅうり	★こめ さとう でんぶん パンこ はるさめ	ごまあぶら
19	金	さつまいもカレー 牛乳 キャベツサラダ ヨーグルト 	とりにく	牛乳 ヨーグルト	★にんじん	★キャベツ ★たまねぎ きゅうり とうもろこし ★にんにく しょうが	★こめ おおむぎ ★さつまいも さとう	こめあぶら カレールウ
22	月	ごはん 牛乳  どうし 冬至  とうじのうどんじる さばのみそに はくさいのゆずあえ	うすあげ さば みそ	牛乳	★にんじん かぼちゃ こまつな	★だいこん ★ねぎ ★はくさい ゆず	★こめ さとう うどん でんぶん	
23	火	ごはん 牛乳 ジャージャーどうふ あげシューマイ わかめのすのもの	あつあげ ぶたにく ★みそ	牛乳 わかめ	★にんじん	しょうが たけのこ ★たまねぎ しめじ ★キャベツ きゅうり	★こめ さとう でんぶん こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら ごま
24	水	ケチャップライス 牛乳 もみのきスープ フライドチキン ゆでやさい クリスマスデザート 	ウインナー とりにく	牛乳	★にんじん ブロッコリー グリーンピース	★たまねぎ きゅうり ★にんにく ★キャベツ とうもろこし いちご	★こめ さとう でんぶん こめこ じゃがいも	こめあぶら

※都合により献立を変更することがあります。

今月の地場産食材 (★印)：こめ (ふふふ)・みそ・だいず・たまねぎ・ねぎ・さつまいも・さといも・
キャベツ・はくさい・だいこん・にんじん・ヤーコン・しょうが