



(ななつぼし)

令和7年度 12月 献立表

今月の給食目標：楽しく食事をしよう



俱知安町学校給食センター

0136-22-0506

月	火	水	木	金
1 ごはん 厚揚げとねぎの味噌汁 キャベツ入りつくね 二色ごま和え	2 わかめごはん じゃがいもと油揚げの味噌汁 ホッケフライ 白菜の昆布和え	3 みそラーメン 焼き餃子 春雨サラダ 小 2c 中 2c	4 ごはん ☆ちゃんこ汁 や 焼きさば マカロニサラダ	5 ぶたどん 豆腐とわかめの味噌汁 ごまドレサラダ
8 ごはん 玉葱と小松菜の味噌汁 いかカツ 肉じゃが	9 食パン チキンチャウダー 星のコロッケ ハムと野菜のイタリアンサラダ	10 スパゲティミートソース コーンクリーミーサラダ	11 ごはん ミートボールスープ とり 鶏のから揚げ ほうれん草のサラダ 小 2c 中 3c	12 ポークカレー ひじきサラダ
15 ごはん ミネストローネ 十勝大豆カレーコロッケ プロッコリーとハムのサラダ	16 かおりごはん とりじる 鶏汁 メンチカツ ツナマヨサラダ	17 カレーうどん チキンビーンズサラダ	18 ごはん 大根と厚揚げの味噌汁 きんぴら肉団子 小松菜の磯和え 小 2c 中 2c	19 冬至メニュー チキンみそカツ丼 白菜と油揚げの味噌汁 かぼちゃのプリン
22 クリスマスマニュ	☆☆☆給食費の納入について☆☆☆		地産地消情報	☆右のQRコードから 学校給食のホームページが 見られます。 ☆月別・年間配合表を 掲載しています。 

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりと抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物



◎都合により献立の一部を
変更する場合もありますの
で、ご了承ください。

◎牛乳は毎日つきます



冬至は「ん」のつく食べ物を食べて、
「運」を呼び込む風習があります。



令和7年度 12月分 材料表

俱知安町学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学生 中学生	
					I補代 -(kcal)	たんぱく質(g)
1 月	ごはん 厚揚げとねぎの味噌汁 キャベツ入りつくね 二色ごま和え	牛乳 厚揚げ キャベツ入りつくね	ごはん こま 三温糖	人参 長ねぎ ほうれん草 もやし	578 21.7	713 26.0
2 火	わかめごはん じゃがいもと油揚げの味噌汁 ホッケフライ 白菜の昆布和え	牛乳 油揚げ ホッケフライ 塩昆布	ごはん じゃがいも なたね油	長ねぎ はくさい	612 23.5	703 26.1
3 水	みそラーメン 焼き餃子 春雨サラダ	牛乳 豚肉 白つと 焼き目付き国産肉餃子	ラーメン なたね油	人参 もやし とうもろこし メンマ 長ねぎ きゅうり 春雨さっぱりサラダ	560 25.0	676 29.7
4 木	ごはん ちゃんこ汁 焼きさば マカロニサラダ	牛乳 ミートボール 木綿豆腐 油揚げ さば 鶏肉	ごはん シェルマカロニ マヨネーズ	だいこん はくさい 人参 きゅうり	683 26.5	859 33.5
5 金	豚丼 豆腐とわかめの味噌汁 ごまドレサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん 白滝 三温糖	たまねぎ ごぼう 長ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー	589 28.6	705 33.8
8 月	ごはん 玉葱と小松菜の味噌汁 いかカツ 肉じゃが	牛乳 油揚げ たっぷりイカカツ 豚肉	ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ 小松菜 人参 椎茸 いんげん	605 23.8	747 29.2
9 火	食パン チキンチャウダー 星のコロッケ ハムと野菜のイタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 重のコロッケ ハム	食パン じゃがいも なたね油	たまねぎ 人参 ぶなしめじ 枝豆 ほうれん草 もやし	571 25.8	752 32.2
10 水	スパゲティミートソース コーンクリーミーサラダ	牛乳 豚肉 ハム	スパゲティ なたね油 小麦粉	たまねぎ 人参 ブロッコリー とうもろこし	596 28.4	713 34.2
11 木	ごはん ミートボールスープ 鶏のから揚げ ほうれん草のサラダ	牛乳 ミートボール 鶏のから揚げ ツナ (かつお)	ごはん なたね油	たまねぎ 人参 ぶなしめじ ブロッコリー キャベツ ほうれん草 もやし	619 25.2	753 31.3
12 金	ポークカレー ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじきサラダの海藻ミックス	ごはん じゃがいも	人参 たまねぎ 枝豆 とうもろこし	637 24.4	776 29.1
15 月	ごはん ミネストローネ 十勝大豆カレーコロッケ ブロッコリーとハムのサラダ	牛乳 ベーコン 大豆 ハム	ごはん じゃがいも 三温糖 十勝大豆コロッケ なたね油	たまねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー	691 22.5	808 25.8
16 火	かおりごはん 鶏汁 メンチカツ ツナマヨサラダ	牛乳 鶏肉 メンチカツ ツナ (かつお)	ごはん つきこにゃく なたね油 マヨネーズ	人参 ごぼう 長ねぎ きゅうり だいこん	667 24.2	813 28.8
17 水	カレーうどん チキンピーンズサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 ミックスピーンズ 鶏肉	うどん 三温糖 マヨネーズ	人参 小松菜 たまねぎ 長ねぎ とうもろこし きゅうり	637 27.5	763 32.8
18 木	ごはん 大根と厚揚げの味噌汁 きんぴら肉団子 小松菜の磯和え	牛乳 厚揚げ のり	ごはん 三温糖	だいこん 長ねぎ 小松菜 はくさい 人参	605 22.4	684 24.4
19 金	チキンみそカツ丼 白菜と油揚げの味噌汁 かぼちゃのプリン	牛乳 チキンカツ 油揚げ	ごはん なたね油 三温糖 こま油 こま かぼちゃのプリン	人参 キャベツ はくさい 長ねぎ	674 22.6	832 28.1
22 月	ごはん ブラウンシチュー キャベツとパブリカのサラダ クリスマスチョコケーキ	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも チョコケーキ	人参 たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし キャベツ 赤パブリカ	654 23.7	772 27.5