



# 令和7年度 12月分学校給食献立予定表

米子市教育委員会



| 日        | 献立名                                   |   | 材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き        |                       |                                   |   |   |                                 |
|----------|---------------------------------------|---|--------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|---|---|---------------------------------|
|          |                                       |   | 体 を つ く る                      |                       | 体 の 調 子 を 整 え る                   |   | エ ネ ル ギ ー の も と に な る                           |                                 |
|          |                                       |   | 1群 (たんぱく質)                     | 2群 (無機質)              | 3群 (カロテン)                         | 4群 (ビタミンC)                                      | 5群 (炭水化物)                                       | 6群 (脂質)                         |
| ○ 1 (月)  | しょう<br>小ごはん                           | 牛乳<br>はるまき<br>春巻<br>バンバンジー<br>マーボー大根                        | ぶたにく<br>とりにく<br>みそ             | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>チンゲンサイ                    | だいこん たまねぎ だいのこ<br>エリンギ しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり   | ごはん さとう<br>でんぶん<br>はるまきのかわ (こむぎ)                | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま              |
| 2 (火)    | ごはん                                   | 牛乳<br>さけ<br>鮭のポテトフレック焼<br>ブロッコリーの香味サラダ<br>ふゆやさい<br>冬野菜スープ   | さけ<br>ベーコン                     | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>ブロッコリー                    | ぶなしめじ しろねぎ<br>はくさい キャベツ<br>だいこん にんにく            | ごはん さとう<br>さつまいも<br>じゃがいも                       | あぶら<br>たまごめまヨネース                |
| 3 (水)    | ごはん                                   | 牛乳<br>しせんどうふ<br>四川豆腐<br>アーモンド和え<br>トッポギスープ                  | とりにく<br>ぶたにく<br>あつあげ みそ        | ぎゅうにゅう                | にんじん にら<br>チンゲンサイ<br>こまつな         | もやし しろねぎ<br>にんにく たまねぎ<br>はくさい                   | ごはん さとう<br>でんぶん<br>トッポギ                         | あぶら<br>ごまあぶら<br>アーモンド           |
| 4 (木)    | ※<br>どんとろけ飯                           | 牛乳<br>かつおフライ<br>磯香和え<br>ヨーグルト風クレープ                          | とりにく<br>あぶらあげ<br>とうふ かつお       | ぎゅうにゅう<br>のり          | にんじん<br>あおねぎ<br>こまつな              | ごぼう<br>こんにゃく<br>キャベツ                            | ごはん パンこ<br>こむぎこ<br>ヨーグルトふうクレープ                  | ごまあぶら<br>あぶら                    |
| 5 (金)    | だいせん<br>大山こむぎ<br>黒糖パン                 | 牛乳<br>ハンバーグ<br>コールスロー<br>ハムコンスープ                            | チキンハム<br>とりにく<br>ぶたにく          | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>さやいんげん<br>ブロッコリー          | スイートコーン<br>たまねぎ<br>キャベツ                         | だいせんこむぎことうふ<br>じゃがいも<br>さとう                     | あぶら                             |
| ○ 8 (月)  | ごはん                                   | 牛乳<br>ポークフランク<br>大根サラダ<br>ビーフカレー                            | ポークフランク<br>ぎゅうにく               | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>チンゲンサイ                    | たまねぎ にんにく<br>スイートコーン<br>だいこん                    | ごはん さとう<br>じゃがいも                                | あぶら                             |
| 9 (火)    | ごはん                                   | 牛乳<br>ぶたにく<br>豚肉のごま味噌炒め<br>ゆかり和え<br>ビーフンスープ                 | とりにく<br>ぶたにく<br>みそ             | ぎゅうにゅう                | あおねぎ にんじん<br>さやいんげん<br>ブロッコリー あかじ | はくさい にんにく<br>たまねぎ しょうが<br>キャベツ                  | ごはん さとう<br>ビーフン<br>でんぶん                         | ごまあぶら<br>あぶら<br>ごま              |
| 10 (水)   | ごはん                                   | 牛乳<br>シルバーの照焼<br>ちくさ<br>干草和え<br>さつまいもの味噌汁                   | あつあげ みそ<br>シルバー<br>チキンハム       | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>こまつな<br>ほうれんそう            | たまねぎ<br>しろねぎ<br>えのきたけ                           | ごはん<br>さつまいも                                    | あぶら<br>ごまあぶら                    |
| 11 (木)   | しょう<br>小ごはん                           | 牛乳<br>かいせん<br>海鮮シューマイ<br>中華サラダ<br>まふうつみそ<br>牛骨味噌ラーメン        | いか かに<br>たら ぶたにく<br>とりにく みそ    | ぎゅうにゅう                | にら<br>にんじん<br>ブロッコリー              | しろねぎ はくさい<br>もやし キャベツ<br>スイートコーン                | ごはん<br>ちゅうかめん<br>シューマイのかわ (こむぎ)                 | ごま                              |
| ○ 12 (金) | ちゅうがた<br>中型<br>だいせん<br>大山こむぎ<br>コッペパン | 牛乳<br>チキンの豆乳クリーム煮<br>もみの木サラダ<br>ミネストローネ<br>クリスマスケーキ         | ベーコン<br>とりにく<br>とうにゅう<br>かつおぶし | ぎゅうにゅう<br>かんてん        | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー<br>あかピーマン   | だいこん はくさい<br>しろねぎ たまねぎ<br>ぶなしめじ キャベツ<br>スイートコーン | だいせんこむぎコッペパン<br>さとう でんぶん<br>こめこマカロニ<br>クリスマスケーキ |                                 |
| ○ 15 (月) | ごはん                                   | 牛乳<br>なとう<br>スタミナ納豆<br>まりぼしだいこん<br>切干大根の中華和え<br>キャベツのうま塩スープ | とりにく<br>ぶたにく<br>なとう みそ         | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>あおねぎ<br>チンゲンサイ            | キャベツ しろねぎ<br>だいのこ にんにく<br>きりぼしだいこん きゅうり         | ごはん<br>さとう                                      | ごまあぶら<br>あぶら                    |
| 16 (火)   | ごはん                                   | 牛乳<br>さばの香味焼<br>ブロッコリーのごまマヨ和え<br>じゃがいもの味噌汁                  | みそ<br>さば<br>とりにく               | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>あおねぎ<br>ブロッコリー            | たまねぎ だいこん<br>きゅうり<br>キャベツ                       | ごはん<br>じゃがいも                                    | ごまあぶら<br>あぶら<br>ごま<br>たまごめまヨネース |
| 17 (水)   | しょう<br>小ごはん                           | 牛乳<br>さつまいもの五色揚げ<br>もやしのナムル<br>キムチスープ                       | ぶたにく<br>とりにく<br>だいず みそ         | ぎゅうにゅう                | にら にんじん<br>パセリ<br>チンゲンサイ          | はくさい たまねぎ<br>えのきたけ だいこん<br>もやし スイートコーン          | ごはん さとう<br>でんぶん<br>さつまいも                        | あぶら                             |
| 18 (木)   | ごはん                                   | 牛乳<br>あじフライ<br>いなか<br>田舎和え<br>じゃぶ汁                          | ぶたにく<br>とうふ<br>あじ              | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>こまつな                      | はくさい しろねぎ<br>こんにゃく キャベツ<br>だいこん ごぼう             | ごはん さとう<br>パンこ<br>こむぎこ                          | あぶら                             |
| ○ 19 (金) | だいせん<br>大山こむぎ<br>コッペパン                | 牛乳<br>グリルチキン<br>かいそう<br>海藻サラダ<br>★衛生サーモンチャウダー               | ぎんざけ<br>とりにく                   | ぎゅうにゅう<br>かんてん<br>わかめ | にんじん<br>ブロッコリー<br>あおじそ            | たまねぎ しろねぎ<br>にんにく だいこん<br>きゅうり ぶなしめじ            | だいせんこむぎコッペパン<br>じゃがいも<br>さとう こむぎこ               |                                 |
| 22 (月)   | とうじにたいで<br>冬至献立<br>しょう<br>小ごはん        | 牛乳<br>メンチカツ<br>こまつなのごま和え<br>かぼちゃ団子の味噌汁                      | とりにく<br>ぶたにく みそ<br>まぐろフレック     | ぎゅうにゅう                | あおねぎ<br>こまつな<br>にんじん              | たまねぎ<br>はくさい<br>キャベツ                            | ごはん<br>さとう<br>かぼちゃだんご                           | ごま<br>おとし<br>冬至                 |
| 23 (火)   | ごはん                                   | 牛乳<br>●ヨネギーズソースオムレツ<br>カラフルサラダ<br>カレースープ                    | とりにく<br>たまご                    | ぎゅうにゅう                | さやいんげん<br>にんじん<br>ブロッコリー          | だいこん たまねぎ<br>えのきたけ しろねぎ<br>スイートコーン キャベツ         | ごはん<br>さとう<br>でんぶん                              | あぶら                             |
| 24 (水)   | ごはん                                   | 牛乳<br>ホイコーロ<br>回鍋肉<br>ブロッこんぶ<br>白湯スープ                       | とりにく<br>ぶたにく<br>みそ             | ぎゅうにゅう<br>こんぶ         | ピーマン<br>にんじん<br>ブロッコリー            | きくらげ スイートコーン<br>もやし はくさい たまねぎ<br>キャベツ だいこん      | ごはん<br>さとう<br>でんぶん                              | あぶら<br>ごまあぶら                    |

○印はスプーンがつく日 ●印は鶏卵アレルギー対応の料理 ★印は乳アレルギー対応の料理 【材料の種類は主な食品を記載】

ごはんは星空舞 (米子市産) を使用 ※印はアルファ化米使用 注) 学校の行事予定とあわせてご覧ください。