



## 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(カルテントン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)
○ 1 (月)	しょう 小ごはん 牛乳 春巻 パンパンジー マー婆ー大根	はるまき 春巻 パンパンジー マー婆ー大根	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	だいこん エリンギ しょうが にんにく キャベツ	さとう でんぶん はるまきのかわ(こむぎこ)
○ 2 (火)	ごはん 牛乳 鮭のポテトフレーク焼 プロッコリーの香味サラダ 冬野菜スープ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	ぶなしめじ はくさい だいこん	しろねぎ キャベツ にんにく	さとう さつまいも じゃがいも
○ 3 (水)	ごはん 牛乳 四川豆腐 アーモンド和え トップギースープ	せんどう 四川豆腐 アーモンド和え トップギースープ	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ こまつな	もやし にんにく たまねぎ	さとう でんぶん トップギ
○ 4 (木)	※ どんどろけ飯 牛乳 かつおフライ 磯香和え ヨーグルト風クレープ	いそか あぶらあげ とうふ かつお	とりにく あぶらあげ のり	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	ごぼう こんにゃく キャベツ	パンこ こむぎこ ヨーグルトふうクレープ
○ 5 (金)	だいせん 大山ごむぎ 牛乳 ハンバーグ コールスロー ハムコーンスープ	こくどう 大山ごむぎ ハンバーグ コールスロー ハムコーンスープ	チキンハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん プロッコリー	スイートコーン たまねぎ キャベツ	むぎくとうパン さとう じゃがいも さとう
○ 8 (月)	ごはん 牛乳 ポークフランク 大根サラダ ビーフカレー	だいこん 大根サラダ ビーフカレー	ポークフランク ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん チングンサイ	たまねぎ スイートコーン だいこん	にんにく	さとう じゃがいも
○ 9 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のごま味噌炒め ゆかり和え ピーフンスープ	豚肉のごま味噌炒め ゆかり和え ピーフンスープ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん プロッコリー あかじそ	はくさい さやいんげん キャベツ	さとう ビーフン でんぶん
○ 10 (水)	ごはん 牛乳 シルバーの照焼 千草和え さつまいもの味噌汁	千草和え さつまいもの味噌汁	あつあげ みそ シルバー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ ほうれんそう	さとう さつまいも えのきたけ
○ 11 (木)	しょう 小ごはん 牛乳 海鮮シーマイ 中華サラダ 牛骨味噌ラーメン	かわせん らうか 牛骨味噌ラーメン	いか かに たら ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん プロッコリー	しろねぎ もやし キャベツ	さとう ちゅうかめん シーマイのかわ(こむぎこ)
○ 12 (金)	ちゅうがた 中型 だいせん 大山ごむぎ コッペパン	ちゅうがた 中型 だいせん 大山ごむぎ コッペパン	チキンの豆乳クリーム煮 もみの木サラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	ベーコン とりにく とうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマト プロッコリー あかピーマン	はくさい しろねぎ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ
○ 15 (月)	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 切干大根の中華和え キャベツのうま塩スープ	なっとう きのこ きのこ きのこ	とりにく ぶたにく なっとう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チングンサイ	キャベツ しろねぎ たけのこ にんにく きりほし大いこん きゅうり	さとう あぶら
○ 16 (火)	ごはん 牛乳 さばの香味焼 プロッコリーのごまマヨ和え じゃがいもの味噌汁	さばの香味焼 プロッコリーのごまマヨ和え じゃがいもの味噌汁	みそ さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ プロッコリー	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	さとう あぶら ごま まごぬきマヨネース
○ 17 (水)	しょう 小ごはん 牛乳 さつまいもの五色揚げ もやしのナムル キムチスープ	さつまいもの五色揚げ もやしのナムル キムチスープ	ぶたにく とりにく だいす みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん パセリ チングンサイ	はくさい たまねぎ えのきたけ だいこん もやし	さとう でんぶん さつまいも
○ 18 (木)	ごはん 牛乳 あじフライ 田舎和え じゅぶ汁	あじフライ 田舎和え じゅぶ汁	ぶたにく とうふ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しろねぎ にんにく だいこん ごぼう	さとう あぶら パンこ こむぎこ
○ 19 (金)	だいせん 大山ごむぎ 牛乳 グリルチキン 海藻サラダ ★賞生サーモンチャウダー	大山ごむぎ 牛乳 グリルチキン 海藻サラダ ★賞生サーモンチャウダー	ぎんざけ とりにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん プロッコリー あかじそ	たまねぎ しろねぎ にんにく だいこん きゅうり ぶなしめじ	むぎくとうパン じゃがいも さとう こむぎこ
○ 22 (月)	とうじゆうじゆ 冬至献立 しょう 小ごはん 牛乳 メンチカツ こまツナのごま和え かぼちゃ団子の味噌汁	とうじゆうじゆ 冬至献立 牛乳 メンチカツ こまツナのごま和え かぼちゃ団子の味噌汁	とりにく ぶたにく みそ まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	あおねぎ こまつな にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ	さとう かぼちゃだんご
○ 23 (火)	ごはん 牛乳 ●ヨネギーズソースオムレツ カラフルサラダ カレースープ	●ヨネギーズソースオムレツ カラフルサラダ カレースープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん プロッコリー	だいこん たまねぎ えのきたけ しろねぎ スイートコーン キャベツ	さとう でんぶん
○ 24 (水)	ごはん 牛乳 回鍋肉 プロッこんぶ 白湯スープ	回鍋肉 プロッこんぶ 白湯スープ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん プロッコリー	きくらげ スイートコーン もやし はくさい たまねぎ キャベツ だいこん	さとう でんぶん

○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 ※印はアルファー化米使用 注)学校の行事予定とあわせてご覧ください。