



# 12月 学校給食 献立予定表

令和7年度 南アルプス市立北部学校給食センター

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる
1 (月)	麦ごはん	○			こめ　むぎ　きょうかまい
	ヤンニョムチキン		とりにく	にんにく	かたくりこ　こめあぶら　さとう　ごま
	野菜の韓国ナムル			キャベツ　もやし　きゅうり　にんじん　ほうれんそう	ごまあぶら　さとう
	にらもやしスープ		いとかまぼこ	にんじん　もやし　にら	
2 (火)	コッペパン	○			★コッペパン
	トマトオムレツ		★トマトオムレツ		
	ブロッコリーとツナのサラダ		まぐろみずに	ブロッコリー　カリフラワー　きゅうり　はくさい	わふうドレッシング
	ポークシチュー		ぶたにく　★なまクリーム	にんにく　たまねぎ　セロリ　にんじん　マッシュルーム　トマト　りんご	こめあぶら　じゃがいも　★デミグラスソース　★シチュールウ
3 (水)	ひき肉のガーリックチャーハン	○	ぶたにく	にんにく　ねぎ	こめ　むぎ　きょうかまい　ごまあぶら
	豆腐しゅうまい		★とうふしゅうまい		
	海藻サラダ		かいそうミックス　いとかまぼこ	もやし　きゅうり　ブロッコリー　にんじん	ごまあぶら　ごま　アレルギーようあおじそドレッシング
	中華コーンスープ		とうふ　★たまご	とうもろこし　チンゲンサイ	かたくりこ
	ミルメークココア				ミルメークココア
4 (木)	そばろパン	○			★そばろパン
	鮭のホワイトソース焼き		しろさけ　★ぎゅうにゅう　★チーズ	たまねぎ　パセリ	★ホワイトソース
	ポテトとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー　きゅうり　にんじん　とうもろこし	じゃがいも　アレルギーようコールスロドレッシング
	冬野菜のマカロニスープ			にんじん　たまねぎ　だいこん　ほうれんそう	★マカロニ
	ピーチゼリー				ピーチゼリー
5 (金)	甘辛ぶた丼	○	ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ　グリーンピース　しらたき	こめ　むぎ　きょうかまい　こめあぶら　さとう
	おかかチーズあえ		★チーズ　かつおぶし	キャベツ　にんじん　もやし　こまつな	さとう
	かぶのみそ汁		にぼし　とうふ　みそ	たまねぎ　にんじん　かぶ　ねぎ	
8 (月)	麦ごはん	○			こめ　むぎ　きょうかまい
	とり肉の甘酢焼き		とりにく	にんにく	さとう
	茎わかめの炒め煮		くきわかめ　さつまあげ	にんじん　ごぼう　さやいんげん	こめあぶら　さとう
	豚汁		ぶたにく　にぼし　あぶらあげ　とうふ　みそ	ごぼう　にんじん　だいこん　しめじ　ねぎ　こんにゃく	こめあぶら　さといも
9 (火)	とんこつラーメン	○	ぶたにく　なんと　わかめ	しょうが　にんにく　にんじん　きくらげ　はくさい　ねぎ	★むしちゅうかめん　こめあぶら　★とんこつラーメンスープ
	ミニ肉まん		★にくまん		
	中華ドレッシングサラダ			キャベツ　きゅうり　にんじん　もやし	ごまあぶら　アレルギーようしおちゅうかドレッシング
	味付小魚		あじつきこざかな		
10 (水)	麦ごはん	○			こめ　むぎ　きょうかまい
	ぶた肉のしょうが炒め		ぶたにく	たまねぎ　しょうが	こめあぶら　さとう
	野菜のたくあんあえ		とりにく	キャベツ　にんじん　もやし　きゅうり　たくあん	さとう
	さつま汁		にぼし　あぶらあげ　みそ	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	さつまいも
11 (木)	こどもパン（アーチ型）	○			★こどもパン
	チーズハンバーグ		ぶたにく　だいず　★チーズ　★たまご　★ぎゅうにゅう　★スキムミルク	たまねぎ　にんにく　しょうが	★パンこ　さとう
	カラフルサラダ		まぐろみずに	きゅうり　キャベツ　あかパプリカ　ブロッコリー　とうもろこし	★イタリアンドレッシング
	白菜のスープ			にんじん　たまねぎ　はくさい　パセリ	じゃがいも
12 (金)	ポークカレーライス	○	ぶたにく	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　りんご	こめ　むぎ　きょうかまい　こめあぶら　じゃがいも　★カレールウ
	フレンチサラダ		アレルギーようロースハム	キャベツ　きゅうり　にんじん　えだまめ	アレルギーようフレンチドレッシング
	青りんごゼリー				あおりんごゼリー
15 (月)	麦ごはん	○			こめ　むぎ　きょうかまい
	ぶた肉のスタミナ炒め		ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ　あかパプリカ　にら	こめあぶら　さとう
	キャベツの塩昆布あえ		しおこんぶ	キャベツ　もやし　きゅうり　にんじん　とうもろこし	さとう　ごまあぶら
	小松菜のみそ汁		にぼし　あぶらあげ　みそ	だいこん　しめじ　こまつな	
16 (火)	セルフホットドッグ（一食用ケチャップ）	○	アレルギーようウィンナー		★コッペパン
	冬野菜ソテー		アレルギーようベーコン	にんにく　にんじん　ほうれんそう　もやし　はくさい	こめあぶら
	とり肉と野菜のスープ		とりにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ　こまつな	ごま
	ヨーグルト		★ヨーグルト		
17 (水)	麦ごはん	○			こめ　むぎ　きょうかまい
	さばの塩こうじ焼き		さばしおこうじづけ		
	ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう　キャベツ　にんじん　もやし	さとう　ごま
	豆乳汁		にぼし　あぶらあげ　みそ　とうにゅう	にんじん　だいこん　えのきたけ　ねぎ　こんにゃく	じゃがいも
18 (木)	※　クリスマス給食　※				
	トマトソーススパゲッティ	○	アレルギーようベーコン	にんにく　たまねぎ　セロリ　にんじん　しめじ　トマト	★スパゲッティ　こめあぶら　さとう
	お星さまコロッケ				★コロッケ　こめあぶら
	ロマネスコサラダ		まぐろみずに	ロマネスコカリフラワー　あかパプリカ　きゅうり　だいこん　とうもろこし	アレルギーようイタリアンドレッシング
	クリスマスチョコケーキ				★チョコレートケーキ
	乳酸菌飲料		★にゅうさんきんいんりょう		
19 (金)	＊　食育の日給食　＊				
	にんじんごはん	○	とりにく　あぶらあげ	にんじん　しいたけ	こめ　むぎ　きょうかまい　こめあぶら　さとう
	とり肉の梅ジャムソースがけ		とりにく	しょうが　にんにく	さとう　うめジャム
	白菜のおひたし		いとかまぼこ　かつおぶし	はくさい　にんじん　こまつな	さとう
	大根のみそ汁		にぼし　あぶらあげ　みそ　わかめ	だいこん	さといも
22 (月)	＊　冬至の日給食　＊				
	かぼちゃほうとう	○	ぶたにく　にぼし　あぶらあげ　みそ	ごぼう　にんじん　だいこん　はくさい　かぼちゃ　ねぎ	こめあぶら　こめごほうとう
	ちくわの磯辺揚げ		★ちくわいそべてんぶら		こめあぶら
	大根とわかめのゆずかつおあえ		まぐろあぶらづけ　わかめ	キャベツ　きゅうり　とうもろこし　だいこん　ブロッコリー	★ゆずかつおドレッシング
	お米タルト				★おこめタルト

＊アレルギー物質対応食品（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。