

令和7年12月分 献立表

(※都合により献立を変更することがあります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【 】業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き (太字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる			
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		687 812	24.6 28.5
	わかさぎの香味だれかけ (小:3〜4尾、中:4〜5尾)		わかさぎ 	はねぎ	にんにく	さとう こめこ でんぶん	あぶら ごまあぶら		
	里芋のごまサラダ			にんじん	きゅうり	さといも じゃがいも	ごまクリーミー ドレッシング		
	だいこん なまあ 大根と生揚げのそぼろ煮	ぶたにく なまあげ		にんじん	だいこん たまねぎ えだまめ こんにゃく しょうが	さとう でんぶん			
2火	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		689 816	22.2 25.5
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも カレールウ			
	ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう でんぶん	あぶら		
	フルーツゼリーミックス				みかん もも パイン	さとう			
3水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		693 817	30.0 34.8
	まぐろと大豆のごまがらめ 	まぐろ だいず 				でんぶん こめこ さとう	あぶら ごま		
	あおな 青菜あえ			だいこんば	キャベツ きゅうり				
	かんとうに 関東煮	うずらたまご なまあげ ちくわ はんぺん		にんじん	だいこん こんにゃく	さとう			
4木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		644 825	25.3 33.0
	チキンライスの具	とりにく		トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	さとう	あぶら		
	かつおのメンチカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら		
	ポトフ風スープ	ウインナー		にんじん	だいこん えだまめ ぶなしめじ	じゃがいも			
5金	しらたま ぎゅうにゅう 白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		615 750	21.4 24.8
	ごもく しろ 五目うどんの汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん こまつな	はくさい ししいたけ				
	かきあげ			にんじん しんじく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	あぶら		
	き ぼ だいこん 切り干し大根のはりはりあえ			にんじん	きりぼしだいこん たくあん	さとう			
8月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		638 751	23.1 26.8
	かれいフライのレモン煮 ^に	かれい			レモン	パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら		
	しそひじきあえ		ひじき	しそ	はくさい きゅうり とうもろこし 				
	かぶのみそ汁 ^{しろ}	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	かぶ 				
9火	わかめごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう			こめ さとう		639 750	26.8 31.1
	ぶたにく いた 豚肉のしょうが炒め	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら		
	だいこん みずな 大根と水菜のサラダ	ツナ			だいこん みずな		しおちゅうか ドレッシング		
	とりだんごじる 鶏団子汁	とりだんご とうふ		にんじん	だいこん わぎ ごぼう しいたけ				
10水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		660 789	24.6 28.9
	あ 揚げぎょうざ(小2個、中3個)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら		
	ちゅうかはん ぐ セルフ中華飯の具	ぶたにく うずらたまご えび いか		にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ	でんぶん さとう	あぶら		
	りんご 				りんご				
11木	こがた ぎゅうにゅう 小型ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		649 777	21.7 25.3
	ナポリタンスパゲッティ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう	あぶら		
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ 		パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー 	キャベツ とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ		
12金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		661 783	24.2 28.2
	いわし はちよう ^に いわしの八丁みそ煮	いわし みそ		はねぎ		さとう			
	ちぐさ 千草あえ	あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	いもに 芋煮	ぎゅうにく		にんじん	だいこん ごぼう わぎ ぶなしめじ こんにゃく	さといも 			

令和7年12月分 献立表

(※都合により献立を変更することがあります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【 】業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き (太字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
15月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		656 750	24.8 27.7
	しょうろんぼうしょうちゅうこ 小籠包(小中2個)	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん パンこ さとう			
	きゅうか まわかめの中華サラダ		きわかめ		もやし きゅうり	さとう			
	だいこん マーボー大根	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん	だいこん たまねぎ たけのこ ねぶ しょうが	でんぶん さとう	ごまあぶら			
16火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		660 780	25.1 29.3
	しろみぎかな やさい 白身魚の野菜あんかけ	ホキ		にんじん ビーマン	たまねぎ	こめこ でんぶん さとう	あぶら		
	えだまめ ひじきと枝豆のサラダ	ツナ	ひじき		えだまめ とうもろこし		ごまクリーミー ドレッシング		
	ふゆやさい しる 冬野菜のみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にんじん はねど	だいこん				
17水	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		676 834	22.9 27.7
	トマトソースハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	あぶら ラード		
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり えだまめ		コーンクリーミー ドレッシング		
	マセドアンスープ	ウインナー		にんじん	だいこん たまねぎ とうもろこし	じゃがいも			
18木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		663 768	26.8 30.2
	たまごや 卵焼き	たまご				でんぶん さとう	あぶら		
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ にんじん	きゅうり		ノンエッグ マヨネーズ		
	や ふうに すき焼き風煮つけ	ぎゅうにく やきどうふ かまぼこ	にんじん	はくさい たまねぎ こんにやく ねぶ	さとう				
19金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		643 756	22.8 26.3
	とりにく 鶏肉とごぼうのチリソース	とりにく		さやいんげん	ごぼう たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		
	こまつな 小松菜ともやしのナムル			こまつな にんじん	もやし にんにく	さとう	ごまあぶら		
	とうにゅうちゅうか 豆乳中華スープ	ベーコン なまあげ とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが				
22月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		662 818	22.5 28.0
	ツナピラフの具	ツナ		にんじん	たまねぎ えだまめ		あぶら		
	しょう び ちゅう び えびフライ(小1尾、中2尾)	えび				パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら		
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ ベシメルソース	バター		
	【いちごプリン】	とうにゅう			いちご	さとう みずあめ			
基準値 上段 小学校							650	21～32	
下段 中学校							830	26～42	

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

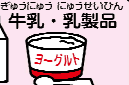
いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



毎月19日は「食育の日」
「おうちごはんの日」です。
家族そろって楽しい食事時
間を過ごしましょう。



もうすぐ冬休み!

はやね はやお
早寝・早起きをし、
あさひる ゆう しやく
朝・昼・夕の3食を
か た
欠かさず食べて、
きそく ただ せいいつ
規則正しい生活を
ころろ
心がけましょう。