2026年12月

16回

学校給食献立表

長久手市立長久手給食センター

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるもとになるもの		主に体の調子を整えるもとになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・だいず・だいず製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実
1 火	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ ブロッコリーのごまあえ けんちんじる	 ハンバーグ(とり肉 ぶた肉 大豆) ぶた肉 とうふ	牛乳 	 ブロッコリー にんじん 	 ハンバーグ(たまねぎ) はくさい ごぼう 大根 ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう じゃがいも でんぷん	 ごま ごま油
2 水	ごはん 牛乳 かんとうに ちぐさあえ みかん	 ぶた肉 はんぺん 生あげ 油あげ 	牛乳 こんぶ 	 にんじん ほうれん草 	 こんにゃく 大根 もやし みかん	ごはん さとう さとう 	
3 木	ふくろいりちゅうかめん 牛乳 しおラーメン おからとだいずのしゅうまい(小2こ・中3こ) バンサンスー	 ぶた肉 しゅうまい(ぶた肉 大豆 おから) 	牛乳 	 にんじん にら にんじん	 たまねぎ ねぎ たけのこ とうもろこし にんにく しゅうまい(たまねぎ) キャベツ もやし	中華めん しゅうまい(小麦粉 でんぷん さとう) さとう	 しゅうまい(植物油) ごま油
4 金	小 ごはん 牛乳 さわらのこうみだれ あかしそあえ しろみそしる ◎ヨーグルト(乳)	 さわら ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	 赤しそ粉 にんじん	 しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり 大根 はくさい ねぎ	ごはん さとう でんぷん 	
	中 ごぼうととりにくのたきこみごはん 牛乳 さわらのこうみだれ しろみそしる ◎ヨーグルト(乳)	とり肉 油あげ さわら ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にんじん	ごぼう しょうが にんにく ねぎ 大根 はくさい ねぎ	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう さとう でんぷん 	米油
7 月	ごはん 牛乳 ショウロンポウ(2こ) かふうあえ なまあげのちゅうかいため	 小籠包(ぶた肉) ハム ぶた肉 生あげ えび いか	牛乳 	 にんじん	 小籠包(たまねぎ キャベツ) キャベツ きゅうり しょうが グリンピース はくさい たまねぎ たけのこ 干ししいたけ	ごはん 小籠包(小麦粉 はるさめ でんぷん) さとう でんぷん	 ごま 米油 ごま油 ごま油
8 火	かみまるくん イタリアンスパゲティ 牛乳 チキンとれんこんのサラダ ●ごまドレッシング きなこあげパン(乳)	ぶた肉 ぶたレバー ささみ きなこ	牛乳 	ピーマン にんじん トマトジュース にんじん 	たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり 	スパゲッティ さとう 小型ロールパン さとう	オリーブ油 ごまドレッシング 米油
9 水	ごはん 牛乳 さんまのぎんがみやき きゅうりとわかめのすのもの とりだんごじる	 さんま銀紙焼(さんま みそ) とり肉団子(とり肉)	牛乳 わかめ 	 にんじん	 きゅうり 大根 ねぎ はくさい とり肉団子(たまねぎ)	ごはん さんま銀紙焼(さとう こめ粉) さとう さとう とり肉団子(でんぷん さとう)	
10 木	小 ごぼうととりにくのたきこみごはん 牛乳 わふうコロッケ ぶたじる いもけんぴいりこざかな	とり肉 油あげ ぶた肉 とうふ みそ 	牛乳 いもけんぴ入り小魚(かたくちいわし)	にんじん 和風コロッケ(にんじん) にんじん 	ごぼう 和風コロッケ(れんこん) 大根 ねぎ はくさい 	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう 和風コロッケ(じゃがいも パン粉 小麦粉) いもけんぴ入り小魚(さつまいも さとう みずあめ)	米油 和風コロッケ(植物油) 米油 いもけんぴ入り小魚(植物油)
	中 ごはん 牛乳 わふうコロッケ あかしそあえ ぶたじる いもけんぴいりこざかな	 ぶた肉 とうふ みそ 	牛乳 いもけんぴ入り小魚(かたくちいわし)	 和風コロッケ(にんじん) 赤しそ粉 にんじん 	 和風コロッケ(れんこん) キャベツ きゅうり 大根 ねぎ はくさい 	ごはん 和風コロッケ(じゃがいも パン粉 小麦粉) いもけんぴ入り小魚(さつまいも さとう みずあめ)	 和風コロッケ(植物油) 米油 いもけんぴ入り小魚(植物油)
11 金	ごはん 牛乳 カレーライス(乳) ツナサラダ ミニトマト(小2こ・中3こ)	 ぶた肉 オイルツナ 	牛乳 粉チーズ 	 にんじん トマト にんじん ミニトマト	 たまねぎ バナナ りんご とうもろこし キャベツ 	ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう 	 米油 バター 米油
14 月	ごはん 牛乳 ぎょうざ(小2こ中3こ) マーボーどうふ バンバンジーサラダ	 ぎょうざ(ぶた肉) とうふ ぶた肉 みそ ぶたレバー ささみ	牛乳 	 ぎょうざ(にら) にら にんじん	 ぎょうざ(キャベツ) ねぎ しょうが きゅうり もやし	ごはん ぎょうざ(小麦粉 でんぷん) さとう でんぷん さとう	 ぎょうざ(植物油) ごま油 ごま油 ごま
15 火	りんごパン(乳) 牛乳 れんこんサンドフライ コールスローサラダ パンプキンスープ(乳)	 れんこんサンドフライ(とり肉) チキンハム ベーコン	牛乳 牛乳	 にんじん かぼちゃ にんじん パセリ	 れんこんサンドフライ(れんこん たまねぎ 干ししいたけ) キャベツ とうもろこし たまねぎ	りんごパン れんこんサンドフライ(パン粉 でんぷん 小麦粉) さとう 小麦粉	 米油 オリーブ油 バター 米油
16 水	ごはん 牛乳 さばのゆずみそに はりはりづけ よしのに	 さばゆずみそ煮(さば みそ) とり肉 生あげ はんぺん	牛乳 こんぶ	 にんじん いんげん	 さばゆずみそ煮(ゆずペースト) きゅうり 千切り大根漬 こんにゃく たけのこ たまねぎ 干ししいたけ	ごはん さばゆずみそ煮(さとう) さとう でんぷん	 ごま
17 木	ごはん 牛乳 あつやきたまごのあんかけ(卵) てっかみそ ふゆのだんごじる ココアぎゅうにゅうのもと	 あつやきたまご(たまご) 大豆 はんぺん ぶた肉 みそ とり肉	牛乳 	 にんじん いんげん にんじん ジャガポール(ほうれん草)	 ごぼう しょうが こんにゃく ねぎ はくさい 干ししいたけ	ごはん でんぷん さとう あつやきたまご(さとう) さとう ジャガポール(じゃがいも でんぷん) ココア牛乳の素(さとう)	 米油 米油 ココア牛乳の素(ココア)
18 金	ごはん 牛乳 やさいたっぷりぶたどん きりぼしだいこんのいそかあえ りんご	 ぶた肉 オイルツナ 	牛乳 きざみのり 	 にんじん にんじん 	 たまねぎ ねぎ こんにゃく 切干し大根 きゅうり りんご	ごはん さとう さとう 	 米油
21 月	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき ゆずかあえ とうじのみそしる	 とり肉 ささみ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 	 ほうれん草 まな にんじん かぼちゃ にんじん	 もやし ゆずかじゅう 大根 れんこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう 	
22 火	A カレーピラフ 牛乳 スティックコロッケ ABCスープ ココアといちごのカップケーキ	ウィンナー スティックコロッケ(ぶた肉) とり肉 ココアといちごのｶｯﾌﾟｹｰｷ(豆乳 大豆粉)	牛乳 	にんじん にんじん パセリ 	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム スティックコロッケ(たまねぎ) たまねぎ しめじ 	アルファー化米 さとう スティックコロッケ(じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん こめ粉) マカロニ じゃがいも ｶｯﾌﾟｹｰｷ(さとう こめ粉 水あめ)	米油 米油 米油 ｶｯﾌﾟｹｰｷ(植物油 ココア)
	B カレーピラフ 牛乳 ほしがたメンチカツ ABCスープ いちごプリン	ウィンナー 星形メンチカツ(ぶた肉) とり肉 いちごプリン(豆乳)	牛乳 	にんじん にんじん パセリ 	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム 星形メンチカツ(たまねぎ) たまねぎ しめじ いちごプリン(いちご果汁 いちごピューレー)	アルファー化米 さとう 星形メンチカツ(パン粉 小麦粉 でんぷん こめ粉) マカロニ じゃがいも いちごプリン(さとう 水あめ)	米油 米油 米油

小は小学校のみ、中は中学校のみ提供します。都合により食材を変更させていただく場合があります。

◎は、業者が直接学校へ配送します。●は、クラス用のものです。

6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品（100ｇあたり1ｇ未満）や調味料等は、記載していません。

〈献立について〉

8日　**かみまるくんの日**です。「**チキンとれんこんのサラダ**」をよくかんで食べましょう。歯が生えかわる時など、かみにくい場合は先生に言いましょう。

21日　22日の冬至にちなんで、「**とうじのみそしる**」です。冬至にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつく食べ物を食べると、１年を元気に過ごすことができるといわれています。「**とうじのみそしる**」に入っている「ん」のつく食べ物をさがしてみましょう。また、「**ゆずかあえ**」には、長久手市産の**まな**も使っています。

22日　「**クリスマスセレクトランチ**」の日です。選んだメニューを楽しんで食べてください。

＊9日「さんまのぎんがみやき」・16日「さばゆずみそに」には、まれに魚卵が含まれることがあります。

★長久手市のホームページに詳細な献立材料表や給食レシピを掲載しています。ご家庭で活用してください。

今月の愛知の野菜

キャベツ　きゅうり　大根
にんじん　パセリ　はくさい
ブロッコリー　ほうれん草
まな　ミニトマト

毎月１９日は「食育の日」～おうちでごはんの日～です。

冬休み中の食生活　こんなことに気をつけよう！

