


令和7年度

12月学校給食予定献立表



安曇野市中部学校給食センター

今月の給食目標												寒さに負けない食事をしよう											
日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・ お知らせ	ひとくちメモ								
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校											
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)												
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	脂質(g)												
				魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	穀類・いも・ 砂糖	油脂・ 種実	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)												
1月	ごはん (有機米 特別栽培米)	牛乳	さばのカレー焼き 大根サラダ 豚汁	さば ささみ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり ごぼう しめじ ながねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	579 kcal 29.0 g 20.2 g 2.1 g		725 kcal 34.9 g 23.4 g 3.2 g	環境に やさしい 給食①	環境にやさしい給食 1日、2日、3日、5日は環境にやさしい給食です。お米は市内で作られた有機米、特別栽培米を使います。このほかにも農薬の使用量をへらした地元の食材を使い、環境にも体にもやさしい給食です。環境にやさしい食材を選ぶことは、私たちが									
2火	ごはん (有機米 特別栽培米)	牛乳	ひじき入り玉子焼き 五目煮豆 えび団子のすまし汁	ひじきのたまごやき ぶたにく だいず えびだんご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ こんにやく さとう	ごまあぶら	570 kcal 25.6 g 17.9 g 2.3 g		719 kcal 31.0 g 20.9 g 2.9 g	環境に やさしい 給食②	住んでいる環境を守ることに繋がります。									
3水	ごはん (有機米 特別栽培米)	牛乳	厚揚げの野菜あんかけ からしマヨあえ さつまいものみそ汁	なまあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし レッドキャベツ えのきたけ ながねぎ	こめ さとう でんぷん さつまいも	ノエック マヨネーズ	590 kcal 21.5 g 21.2 g 2.2 g		760 kcal 26.7 g 25.7 g 2.8 g	環境に やさしい 給食③										
4木	コッパパン	牛乳	ペンネのクリーム煮 コーンサラダ はくさい 白菜とベーコンのスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ はくさい マッシュルーム えだまめ しめじ キャベツ セロリー きゅうり とうもろこし	コッパパン こめ マカロニ	バター あぶら	586 kcal 29.0 g 21.5 g 3.5 g		732 kcal 36.1 g 25.7 g 4.7 g		ペンネはペン先状、筒状のパスタです。鶏肉、たまねぎ、マッシュルームなどを使ってクリーム煮にします。									
5金	ごはん (有機米 特別栽培米)	牛乳	肉焼売(小2個、中3個) 春雨サラダ わかめスープ ヨーグルト	にくしゅうまい とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	きゅうり キャベツ はくさい ながねぎ	こめ マロニー さとう	ごまあぶら	647 kcal 22.9 g 23.1 g 2.1 g		830 kcal 28.4 g 28.8 g 3.0 g	環境に やさしい 給食④	この日も環境にやさしい給食になります。地場産物や地域の食文化について、おうちでも話題にしてみてください。									
8月	ごはん	牛乳	ごぼ豚丼の具 かぼちゃのさっぱりあえ とうにゅる 豆乳汁	ぶたにく なまあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ とうもろこし えだまめ	こめ さとう こんにやく	あぶら	590 kcal 26.1 g 18.8 g 1.9 g		756 kcal 32.3 g 22.2 g 2.7 g		ごぼうと豚肉を使ってどんぶりの具にしました。他にもこんにやく、にんじん、たまねぎを入れ、よりおいしくしています。ごはんとともに食べてください。									
9火	ごはん	牛乳	アジフライ おかかチーズあえ ぶたはくさいじる 豚白菜汁	あじ かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし ごぼう たまねぎ はくさい ながねぎ	こめ	あぶら	593 kcal 26.1 g 21.7 g 1.9 g		746 kcal 32.2 g 25.5 g 2.6 g		あじは、「あじは味なり」ということから「あじ」と呼ばれるようになったほど、どのように料理をしてもおいしい魚です。									
10水	うどん	牛乳	えびいかかきあげ ごまあえ ごもく じる 五目汁	えびいかかきあげ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ほししいたけ たまねぎ ながねぎ	うどん さとう	しろねりごま しろすりごま	571 kcal 24.6 g 19.2 g 1.9 g		720 kcal 30.4 g 23.3 g 2.4 g		ごまあえにはキャベツ、こまつな、にんじん、もやしを使う予定です。「こまつな」と名づけたのは八代將軍徳川吉宗と伝えられています。									
11木	ピラフ	牛乳	オムレツ トマトソース ポテトサラダ コーンクリームスープ	ベーコン プレーンオムレツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん トマト	たまねぎ えだまめ コーンペースト とうもろこし	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら オリーブあぶら ノエック マヨネーズ	589 kcal 21.3 g 22.6 g 2.5 g		742 kcal 25.7 g 26.5 g 3.3 g											
12金	ごはん	牛乳	キャベツ入りつくね 焼き豚サラダ オニオンスープ	とりにく やきぶた ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ セロリー たまねぎ しめじ とうもろこし	こめ さとう でんぷん	あぶら	572 kcal 19.5 g 19.8 g 2.3 g		718 kcal 23.3 g 22.8 g 3.0 g		キャベツ入りつくねは、キャベツ、鶏肉、豚脂、調味料をまぜてつくられたものです。									

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの　その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		さいいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・ お知らせ	ひとくちメモ
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校			
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	穀類・いも・ 砂糖	油脂・ 種実						
15 月	ごはん	牛乳	ほうぎょうぎょうしょうこちゅうこ 棒餃子(小1個、中2個) ナムル ごまキムチ汁　りんご	ハム ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃだんご チンゲンサイ にら	もやし　ながねぎ はくさい　しょうが はくさいキムチ りんご キャベツ たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら しろねりごま ラー油	590 kcal 22.3 g 16.5 g 2.0 g		812 kcal 29.9 g 21.6 g 3.1 g		りんごは世界で古くから栽培されていて、紀元前数千年頃から食べられていたといえます。りんごには疲労回復に役立つリンゴ酸が含まれています。	
16 火	ごはん	牛乳	かごかますしおこうじや ぶたにく なると とりにく たまご 野菜炒め かきたま汁　ミニチーズ(仔ゴ)	かごかます ぶたにく なると とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ チーズケーキ	ピーマン にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ はくさい ながねぎ	こめ でんぱん	あぶら	602 kcal 32.9 g 20.8 g 2.1 g		756 kcal 41.2 g 24.2 g 2.9 g		ねぎの辛みは硫化アリルという抗酸化作用の強い成分で、ビタミンB1と一緒にとると疲労回復に効果があると言われています。	
17 水	ごはん	牛乳	わさびコロツケ アレッタとハムのサラダ 肉だんご汁	ハム ミートボール	ぎゅうにゅう	アレッタ にんじん かきな こまつな	はくさい ごぼう だいこん ながねぎ	こめ わさびコロツケ さとう マロニー	あぶら	616 kcal 19.5 g 20.6 g 1.6 g		793 kcal 24.0 g 25.2 g 2.0 g	安曇野の日	わさびコロツケや、アレッタ、にんじん、はくさい、だいこん、かきな、こまつな、安曇野産の食材が満載です。たっぷり味わってください。	
18 木	こめこ 米粉パン	牛乳	タンドリーチキン ツナサラダ 野菜スープ	とりにく ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく キャベツ だいこん セロリー たまねぎ はくさい	こめこパン	オリーブあぶら	611 kcal 32.0 g 23.9 g 3.3 g		767 kcal 40.6 g 29.5 g 4.2 g		タンドリーチキンはヨーグルトやカレー粉で漬け込んだ鶏肉を焼いた料理です。	
19 金	ごはん	牛乳	ぶたにく なまあげ みそ 豚のチリソース煮 さつまいもサラダ だいこん 大根のみそ汁	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん ながねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら ノイック マヨネーズ	585 kcal 21.3 g 17.7 g 1.5 g		745 kcal 25.6 g 20.9 g 2.0 g		さつまいもは地下にはった根が太くなったものです。じゃがいもは地下の茎が太くなった部分を食べます。	
22 月	ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2個) かぼちゃだんご とりごぼう汁	ちくわ あずき とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	かぼちゃ にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	こめ こめこ はくりきこ さとう いももち こんにゃく	あぶら	609 kcal 23.2 g 15.2 g 2.0 g		761 kcal 29.0 g 17.6 g 2.8 g	冬至献立	今年の冬至は22日です。それにちなんで郷土食のかぼちゃだんごをいただきます。あずきは安曇野産のものを 사용합니다。	
23 火	ごはん (風ざやか)	牛乳	だいこん 大根のべっこう煮 ごまネーズサラダ あぶらあ 油揚げのみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	だいこん キャベツ もやし たまねぎ はくさい しめじ　ながねぎ	こめ こんにゃく さとう	あぶら ノイック マヨネーズ しろすりごま	579 kcal 22.8 g 21.6 g 1.8 g		737 kcal 27.9 g 26.0 g 2.4 g		大根は大昔から食べられていて、日本各地に色や大きさ、形が違さまざまな品種が栽培されています。	
24 水	スパゲティ	牛乳	ハンバーグ 星のチーズサラダ ミートソース　ケーキ	ハンバーグ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく セロリー たまねぎ えのきたけ	スパゲティ さとう でんぱん チョコケーキ	あぶら	709 kcal 33.9 g 25.3 g 2.7 g		880 kcal 42.8 g 30.4 g 3.6 g	豊科東小 希望献立 & お楽しみ献立	豊科東小の希望献立です。 児童会でバランスを考え、全校投票して決めました。テーマは「クリスマスを意識したメニュー」	
25 木	ごはん (風ざやか)	牛乳	てや ブリの照り焼き 炒めなます おとしり汁　みかん	ぶり とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん れんこん ごぼう ほししいたけ はくさい ながねぎ　みかん	こめ さとう さといも	あぶら	596 kcal 26.3 g 18.5 g 1.7 g		753 kcal 33.2 g 22.7 g 2.3 g	お年取り 献立	お年取り献立です。年取り魚でブリを出します。お年取りのごちそうは地方によって少しずつ違いますね。	
26 金	ごはん (風ざやか)	牛乳	ハッシュポテト(小1個、中2個) ふくじんづ 福神漬けあえ チキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ふくじんづけ キャベツ きゅうり にんにく しょうが　たまねぎ だいこん　りんご	こめ ハッシュポテト	あぶら	596 kcal 20.6 g 17.7 g 1.9 g		831 kcal 26.1 g 23.4 g 2.8 g	豊科北小全	「牛飲馬食(ぎゅういんばしょく)」とは牛や馬のように、たくさん食べる事で、大量の飲食物を猛烈な勢いで食べる事の例えです。冬休み、食べすぎには注意しましょう。	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵・乳を含む製品を生産しています。

※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。

※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

安曇野市のホームページへ
献立表を掲載しています。



Instagramも
やっています！
ぜひご覧ください。



今月分の給食費の口座振替は、
12月25日(木)です。