令和8年度

12がつこんだて表

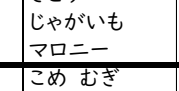


献立目標
寒さに負けない食事をしよう!

大田市学校給食センター
食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

日（曜日）	行事	献立名	からだを作る食べ物		からだの調子を整える食べ物		エネルギーになる食べ物		家庭で補いたい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1日（火）	かめカメ献立	ごはん チキンチキンれんこん（NEW） アーモンドサラダ あつあげスープ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	しょうが　たまねぎ れんこん キャベツ レモン	こめ　むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	魚 乳製品
2日（水）		ごはん にしんのぽんずかけ（NEW） ごまあえ おつゆふのみそしる	にしん とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ　しろねぎ たまねぎ えのきたけ もやし	こめ　むぎ ふ さとう	あぶら ごま	緑黄色野菜 根菜
3日（木）		ふゆやさいカレーライス （ごはん　ふゆやさいカレースープ） オイスターソースいため かんてんサラダ	とりにく　かまぼこ だいず ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ こまつな	にんにく　だいこん しょうが　キャベツ たまねぎ　りんご はくさい	こめ　むぎ こむぎこ さとう	ドレッシング	卵 いも類
4日（金）	北三瓶小 リクエスト献立	うめゆかりごはん あげだしどうふ　幼・小　1個　中　2個 なっとうあえ だんごじる	とうふ なっとう あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん しそ	うめ　たまねぎ だいこん　しろねぎ キャベツ はくさい	こめ　むぎ さとう かたくりこ しらたまもち	あぶら	肉 種実類
7日（月）	具をごはんの上に乗せて食べましょう。	ルーローハン （ごはん　ルーローハンのぐ） だいすもやしのサラダ ルオボータン	ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	たまねぎ　だいずもやし たけのこ　だいこん　ごぼう にんにく　はくさい　さといも キャベツ　しょうが　れんこん	こめ　むぎ さとう	あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	大豆製品 小魚
8日（火）	大田西中 リクエスト献立	ごはん さけだいこん（NEW） ほうれんそうのおひたし たまごのすましじる	さけ　みそ たまご ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな ほうれんそう にんじん	だいこん　たまねぎ しょうが　しろねぎ キャベツ しめじ	こめ　むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	海そう 種実類
9日（水）	A校	とんこつラーメン じゃがまるくん ちゅうかサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	にんにく　キャベツ はくさい たまねぎ しろねぎ	ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ パンこ　さとう	ごまあぶら あぶら ドレッシング	魚 果物
	B校	とんこつラーメン コロッケ ちゅうかサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	にんにく　キャベツ はくさい たまねぎ しろねぎ	ちゅうかめん じゃがいも さとう　パンこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら ドレッシング	魚 果物
10日（木）		パン カップチーズグラタン キャベツのあっさりサラダ とうにゅうスープ	とりにく かまぼこ あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ こまつな にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	パン　しろはなまめ しろいんげんまめ さとう　マカロニ じゃがいも	バター あぶら	淡色野菜 種実類
11日（金）	幼　1個 小・中　2個	ごはん おきいわしのこうみあげ かつのりあえ つくねのすましじる	おきいわし とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが　えのきたけ にんにく　しろねぎ キャベツ たまねぎ	こめ　むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	大豆製品 小魚
14日（月）		ごはん かれいのからあげ ゆかりあえ あつあげとわかめのみそしる	かれい だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん しそ かぼちゃ	キャベツ たまねぎ	こめ　むぎ さとう こめこ かたくりこ	あぶら	肉 きのこ類
15日（火）		ごはん チーズタッカルビ ナムル マーラータンふうスープ（NEW）	とりにく　みそ かまぼこ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ のり	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが　きくらげ たまねぎ　にんにく キャベツ　えのきたけ もやし	こめ　むぎ さつまいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	卵 種実類
16日（水）	A校	あんかけうどん コロッケ じゃこサラダ	ぶたにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ キャベツ	うどん　こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう　パンこ	あぶら	魚 緑黄色野菜
	B校	あんかけうどん じゃがまるくん じゃこサラダ	ぶたにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ キャベツ	うどん　さとう かたくりこ じゃがいも パンこ	あぶら	魚 緑黄色野菜
17日（木）		パン かぼちゃひきにくフライ のりマヨサラダ ABCマカロニスープ	ぶたにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ はくさい	パン　パンこ さとう こむぎこ マカロニ	あぶら マヨネーズ	卵 淡色野菜
18日（金）		ごはん カレーにくじゃが ごまずあえ はくさいのみそしる	とりにく　みそ あつあげ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ キャベツ はくさい だいこん	こめ　むぎ さとう じゃがいも マロニー	あぶら ごま	種実類 乳製品
21日（月）	食育の日献立 冬至献立	ごはん さばのしおこうじやき ゆずかあえ かぼちゃのとんじる	さば かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ	はくさい　だいこん ゆず　しろねぎ しょうが れんこん	こめ　むぎ さとう	あぶら	小魚 いも類
22日（火）	クリスマス献立	ケチャップライス フライドチキン カラフルサラダ あったかしょうがスープ　チョコムース	ベーコン とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	いんげん　パセリ ブロッコリー あかピーマン にんじん	たまねぎ　はくさい キャベツ しょうが えのきたけ	こめ　むぎ さとう　こむぎこ かたくりこ チョコムース	あぶら	大豆製品 果物
23日（水）	仁摩小 リクエスト献立	ごはん わふうハンバーグ わふうポテトサラダ かきたまじる	とりにく　ゆば ぶたにく　かつおぶし だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　しろねぎ しょうが とうもろこし えのきたけ	こめ　むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	海そう 緑黄色野菜
24日（木）		ごはん あじのこうみフライ しおこんぶあえ なめこのみそしる	あじ とうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん パセリ	はくさい　しろねぎ キャベツ なめこ たまねぎ	こめ　むぎ さとう　パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら えごま ごま	肉 いも類
25日（金）		ごはん にくだんごのあまずあん ひじきのマヨサラダ かぶのスープ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおピーマン ほれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ かぶ しめじ	こめ　むぎ さとう パンこ かたくりこ	マヨネーズ あぶら ごま	魚 根菜

～今月の地元食材（予定）～
☆みそ ☆とうふ ☆あぶらあげ ☆だいず ☆とうにゅう ☆おきいわし ☆かれい ☆さつまあげ ☆たまご ☆えごま ☆しおこうじ
☆こめ ☆こめこ ☆さつまいも ☆キャベツ ☆はくさい ☆しろねぎ ☆だいこん ☆しょうが ☆あかピーマン ☆ブロッコリー



牛乳は毎日つきます。

☆今月は「じゃが丸くん」が登場します☆

A校:9日 じゃが丸くん、16日 コロッケ
・長久小・大田小・静間小・朝波小・久手小・仁摩小
B校:9日 コロッケ、16日 じゃが丸くん
・川合小・北三瓶小・志学小・温泉津小・久屋小・高山小
・大森小・大田幼稚園・大田分教室・一中・二中・三中・西中
・北三瓶中・志学中

冬至とかぜの予防

冬至は、１年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

【今月の平均栄養価】

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	540kcal	629kcal	755kcal
たんぱく質	23.5g	27.0g	31.5g

学校給食は、みなさんの給食費でまかなっています。
毎月の納付をお願いいたします。



大田市マスコットキャラクター「らとちゃん」