



令和7年 12月 学校給食献立表

♡ 自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子 ♡

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
1	月	たきこみごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	干しいたけ ごぼう	米	なたね油	しょうゆ ごんぶ風味調味料 酒 みりん ごんぶ(だし)	642	867
		牛乳	牛乳								
		かぼちゃとひき肉のフライ			かぼちゃとひき肉のフライ			なたね油			
		おかかあえ	かつお節		こまつな 金時にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ ポン酢	25.5	33.9
しっぽくうどん汁	豚肉 油揚げ 焼きかまぼこ (鶏卵なし)		金時にんじん ねぎ	だいこん	うどん	なたね油	酒 しょうゆ みりん ごんぶ(だし) 煮干し(だし)				
2	火	ごはん				米			637	838	
		牛乳	牛乳								
		鮭のごまだれかけ	鮭			砂糖 でんぶん	ごま	酒 しょうゆ	29.4	35.9	
		切干大根の煮物	油揚げ ちくわ(鶏卵なし)		金時にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	なたね油			しょうゆ みりん ごんぶ風味調味料 けずりぶし(だし)
さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さつまいも		煮干し(だし) ごんぶ(だし)				
3	水	ミルクパン (小学校・中学校)				ミルクパン			642	839	
		牛乳	牛乳								
		スパゲティミートソース	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	なたね油 オリーブ油	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ	27.4	35.4
		金時にんじんとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー 金時にんじん	キャベツ コーン みかん	砂糖	オリーブ油 なたね油	しょうゆ 酢		
4	木	ごはん				米			621	823	
		牛乳	牛乳								
		ヤンニョムチキン	鶏肉		ねぎ	しょうが にんにく	でんぶん 砂糖	なたね油	酒 トウバンジャン トマトケチャップ しょうゆ	25.1	32.1
		チョレギサラダ		のり	にんじん	きゅうり レタス たまねぎ キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ		
わかめスープ		わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ			チキンコンソメ 中華風調味料 ガラスープ 煮干し(だし) しょうゆ				
5	金	けんちんどんぶり	鶏肉 豆腐 すまき(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 麦 砂糖 でんぶん	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) ごんぶ(だし)	599	788
		牛乳	牛乳								
		アーモンドあえ			ほうれんそう こまつな 金時にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ	26.1	33
		オレンジ				オレンジ					
8	月	ごはん				米			656	844	
		牛乳	牛乳								
		いわしのかば焼き	いわし			しょうが	砂糖 でんぶん	なたね油	しょうゆ みりん	25.2	29.4
		まんばともやしのごまドレッシングあえ			まんば こまつな 金時にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢		
ふしめんのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	ふしそうめん		煮干し(だし) ごんぶ(だし)				
9	火	チキンときのこのピラフ	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん	たまねぎ しめじ	米	なたね油	チキンコンソメ 白ワイン	596	769
		牛乳	牛乳								
		キャベツとコーンのツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢	23.7	30.4
		豚肉とビーフンのスープ	豚肉 すまき(鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん	はくさい きくらげ たまねぎ	ビーフン	なたね油	酒 ガラスープ しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ		
		クリスマスデザート(小学校・中学校)					クリスマスデザート				
10	水	コッペパン				パン			607	786	
		牛乳	牛乳								
		白菜のクリーム煮	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも でんぶん 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン チキンコンソメ スープストック ポタージュ粉末	24.1	30.9
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢 しょうゆ		
		りんご いちごジャム(小学校・中学校)				りんご	ジャム				
11	木	ごはん				米			702	912	
		牛乳	牛乳								
		ハンバーグトマトソース	ハンバーグ				砂糖 でんぶん		しょうゆ 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース ドミグラスソース	23.5	29.7
		じゃがいもとかぼちゃのサラダ エッグフリーマヨネーズ			かぼちゃ	たまねぎ きゅうり	じゃがいも	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢		
卵スープ	鶏卵 すまき(鶏卵なし)		にんじん	たまねぎ レタス 干しいたけ	でんぶん		チキンコンソメ 中華風調味料 ガラスープ しょうゆ				

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。
※都合により、献立は変更することがあります。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。
※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



米



パセリ



ねぎ



レタス



みそ



のり



はまち



給食センターホームページにこどもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載して





令和7年 12月 学校給食献立表

♡自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

ベジチャレデー

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)	
12	金	ごはん 牛乳		牛乳			米			586	779
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	22.5	28.4
		ごまあえ			ほうれんそう こまつな 金時にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
15	月	ごはん 牛乳		牛乳			米			635	835
		はまちの香味ソースかけ	はまち		ねぎ	しょうが	砂糖 でんぶん		酒 しょうゆ みりん		
		ひじきとがんもの煮物	豚肉 がんもどき	ひじき	金時にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	なたね油	酒 みりん しょうゆ けずりぶし(だし)	27.4	34.1
		キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ		こんぶ(だし) けずりぶし(だし)			
16	火	マーボーどんぶり	豆腐 豚肉 みそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぶん	なたね油	中華風調味料 しょうゆ 酒 トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン	614	815
		牛乳		牛乳							
		もやし中華サラダ オレンジ			にんじん	もやし キャベツ きゅうり オレンジ	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし	23.9	30.5
17	水	コッペパン(小学校・中学校) 牛乳		牛乳			パン			586	758
		ソース焼きスパゲティ	豚肉 けずりぶし粉	あおのり	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	スパゲティ	なたね油	酒 中華風調味料 とんかつソース ウスターソース		
		にんじんとパセリのツナサラダ みかん	まぐろ油漬け		にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ レモン みかん	砂糖	オリーブ油	酢	24.9	31.7
18	木	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米			658	856
		ししゃもてんぷら		ししゃも			てんぷら粉	なたね油			
		まんばのけんちゃん 豚汁	豆腐 油揚げ 豚肉 油揚げ みそ		まんば 金時にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう たまねぎ	ごま油 さつまいも	しょうゆ みりん かつお風味調味料 酒 煮干し(だし)	25.7	30.9	
19	金	冬野菜カレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	かぶ たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも でんぶん	なたね油	白ワイン カレールウ トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ カレー粉	615	857
		牛乳		牛乳							
		レタスとハムのサラダ 小魚アーモンド(中学校)	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	レタス キャベツ きゅうり	砂糖	なたね油 アーモンド	しょうゆ 酢 ポン酢	21.7	30.7
22	月	ごはん 牛乳		牛乳			米			623	815
		さばの塩焼き	さば						酒		
		大豆とひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	豚肉 大豆 油揚げ みそ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) 煮干し(だし) こんぶ(だし)	28.1	34.6
23	火	ごはん 牛乳		牛乳			米			590	786
		煮込みおでん からしみそ	豚肉 がんもどき ちくわ(鶏卵なし) チヌだんご みそ		にんじん	だいこん	こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) からし	24.7	31.6
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし			しょうゆ ポン酢		
24	水	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			597	781
		ポテトカップグラタン					ポテトカップグラタン				
		ブロッコリーのアーモンドサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド なたね油	しょうゆ 酢		
		かぶとレタスの卵スープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし) 鶏卵		にんじん	たまねぎ かぶ セロリ レタス		なたね油	ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ	21.2	29.7
		角チーズ(中学校)		チーズ							

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。手を洗う時、水が冷たいですが、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大切です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう！もうすぐ冬休みです。冬休みの間も早寝・早起きし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう！



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



肉類

魚介類



卵

大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



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

