

令和7年 12月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター B

日	献立名	使われたいる食品とおもな働き				エネルギー	備考	
		体を作るもとなる食品 (赤色)	体の調子を整える もとなる食品(緑色)	エネルギーの もとなる食品(黄色)	調味料	(kcal)	欠食校 個数など	
						たん白質(g)		
1月	むぎごはん			こめ むぎ		小	603	三小
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ツナそぼろ	まぐろ たまご	グリーンピース	油 さとう	しお しょうゆ みりん さけ	中	776	
	きりぼしだいこんのごまずあえ		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	さとう ごま	しょうゆ す			
	はくさいのうまに	ぶたにく なまあげ	しょうが はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ はねぎ	はるさめ ごま油 さとう でんぷん	さけ ちゅうかスープ しお オイスターソース しょうゆ			
2火	むぎごはん			こめ むぎ		小	699	防災 きゅうしょく
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ぼうさいカレー		たまねぎ にんじん トマト にんにく	じゃがいも さとう ココナッツ 油	カレーこ しお	中	859	
	さつまいもとだいずのあげに	だいず		さつまいも でんぷん 油 ごま さとう	しょうゆ みりん			
	かいそうサラダ (わふうドレッシング)	かいそう	もやし にんじん きゅうり	ドレッシング				
3水	むぎごはん			こめ むぎ		小	589	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ぶたどんのぐ	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく グリンピース	さとう	しょうゆ みりん さけ	中	763	
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	ブロッコリー キャベツ	油	しょうゆ			
	さつまじる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぶかねぎ	さつまいも	かつおだし			
4木	ちゅうかめん			めん		小	579	あげぎょうざ 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	タンタンめんスープ	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ もやし にら	ごま油 ごま	しょうゆ ちゅうかスープ しお がらスープ トウバンジャン	中	741	
	あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	さとう こむぎこ でんぷん 油	しょうゆ しお			
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	油 さとう	す しお			
5金	ごはん			こめ		小	591	大津小
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	えびしゅうまい	えび たら	たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん 油 みずあめ さとう	しお	中	775	
	ほうれんそうのちゅうかあえ		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま油 ごま	しお しょうゆ す			
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ しいたけ にんにく しょうが	さとう でんぷん 油	しょうゆ しお トウバンジャン ちゅうかスープ			
8月	ごはん			こめ		小	576	川小、一小
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	しろみざかなのチリソースかけ	たら	たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん 油 さとう	スープストック ケチャップ チリソース しお	中	766	
	かふうあえ		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す			
	ワンタンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん ししいたけ ねぶかねぎ しょうが	ワンタン	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ しお			
〈中学のみ〉チーズ	チーズ							
9火	ごはん			こめ		小	627	一小4年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご		さとう 油 でんぷん	す みりん かつおだし しょうゆ しお	中	802	
	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ドレッシング	しょうゆ さけ みりん			
10水	みそおでん	ぶたにく くらはんぺん さつまあげ こんぶ みそ	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう	しょうゆ さけ がらスープ		29.4	有機米を 使用した ごはん
	ごはん			こめ		小	605	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ぶりのメンチカツ	ぶり	キャベツ	パンこ こむぎこ 油	しお	中	796	
	れんこんのきんぴら	とりにく さつまあげ	れんこん こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう ごま 油 ごま油	しょうゆ とうがらし			
こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな ごぼう だいこん		かつおだし	29.4			
11木	みかん		みかん					
	ロールパン			パン		小	625	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう	しょうゆ しお ワイン ケチャップ ソース	中	780	
コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	油 さとう	す しお				
	こまつなのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ こまつな にんじん とうもろこし	油	スープストック ベジヤメルソース がらスープ しお ワイン		32.7	

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

○地場産物を斜め太字・アンダーラインで表示しています。

○「地場産物を使った料理＋具だくさん島田汁」を組合せた献立を「おしまちゃんランチ  と名づけ、毎月1回提供していきます。

生産者紹介



< 食物アレルギー関連の留意点 >

○マヨネーズは卵が入ったものを使用しています。 ○魚介類(しらすぼし等)や海藻には、エビ、イカ、カニ、タコなどが混入する場合があります。

○めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)の製造工場では、そば、山芋、大豆を使用した製品を製造しています。

○パンの製造工場では、卵、くるみ、ごま、りんご、もも等を使用した製品を製造しています。

○加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は学校を通して給食センターにお問い合わせください。

○学校給食では、ピーナッツ・そば・キウイフルーツ・いくらは使用しません。

【生産者紹介 URL】 <https://www.city.shimada.shizuoka.jp/kurashi-docs/chisanchisyou.html>

令和7年 12月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター B

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー	備考	
		体を作るもとになる食品 (赤色)	体の調子を整える もとになる食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料	(kcal)	欠食校 個数など	
						たん白質(g)		
12 金	ごはん			こめ		小	569	一 小 大津小6年 おしまちゃん ランチ ちくわのおちゃあげ 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					23.7	
	ちくわのおちゃあげ	ちくわ	ちくわ	こむぎこ でんぷん 油		中	750	
	キャベツとこまつなのごまあえ		キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ		29.3	
	たまごとレタスのぐだくさん しまだじる	たまご ウインナー	レタス しいたけ たまねぎ ねぶかねぎ	でんぷん	がらスープ しょうゆ ちゅうかスープ しお			
	こざかな	いわし		さとう	しお			
15 月	ごはん			こめ		小	572	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					26.5	
	タッカルビ	とりにく みそ	キャベツ しょうが にんにく	じゃがいも さとう 油 でんぷん ごま油	しょうゆ コチュジャン	中	737	
	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう ごま油	しょうゆ		31.6	
	にくだんごとやさいのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ はくさい こまつな にんじん	でんぷん みずあめ 油	しお しょうゆ さけ ちゅうかスープ がらスープ			
16 火	マーガリンパン			パン マーガリン		小	626	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					22.4	
	ツナマヨオムレツ	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう マヨネーズ でんぷん 油	す しお	中	782	
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも 油	しお コンソメ		27.2	
	キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	油 クリーム	ベシャメルソース コンソメ しお がらスープ			
17 水	ごはん			こめ		小	611	ミニトマト 小1・2年 1こ 小3年～中2こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					23.5	
	やさいコロッケ		にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	じゃがいも 油 さとう パンこ こむぎこ でんぷん	しお	中	805	
	すきやき	ぶたにく やきどうふ	はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こんにゃく	さとう 油	しょうゆ さけ みりん		28.3	
	ミニトマト		ミニトマト					
18 木	げんまいいりパン			パン げんまい		小	625	クリスマス こんだて
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					27.4	
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく		しょうゆ ワイン しお	中	774	
	ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)		ブロッコリー キャベツ にんじん	ドレッシング			34.2	
	だいこんとにくだんごのポトフ	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん にんじん	じゃがいも 油 でんぷん みずあめ	しお コンソメ しょうゆ がらスープ			
	クリスマスケーキ	乳 たまご		チョコレート さとう こむぎこ みずあめ 油	ココア			
19 金	ごはん			こめ		小	674	三小、大津小 川中、一中 冬至の こんだて
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					26.8	
	さばのみぞれあんかけ	さば	だいこん しょうが	さとう でんぷん 油	しょうゆ みりん	中	904	
	ほうれんそうのゆずふうみあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん ゆず	油 さとう	しょうゆ しお す		33.7	
	とうじかぼちゃのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	れんこん かぼちゃ だいこん ねぶかねぎ		しょうゆ かつおだし			
22 月	ごはん			こめ		小	613	一小、三小 大津小 川中、一中 北海道の 料理 ザンギ 小1こ 中2こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					28.0	
	ザンギ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん 油	しょうゆ	中	816	
	ほうれんそうとコーンのソテー	ウインナー	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	油	しお コンソメ		36.1	
	いもだんごじる	ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう しめじ はねぎ	じゃがいも でんぷん	しょうゆ しお さけ かつおだし			



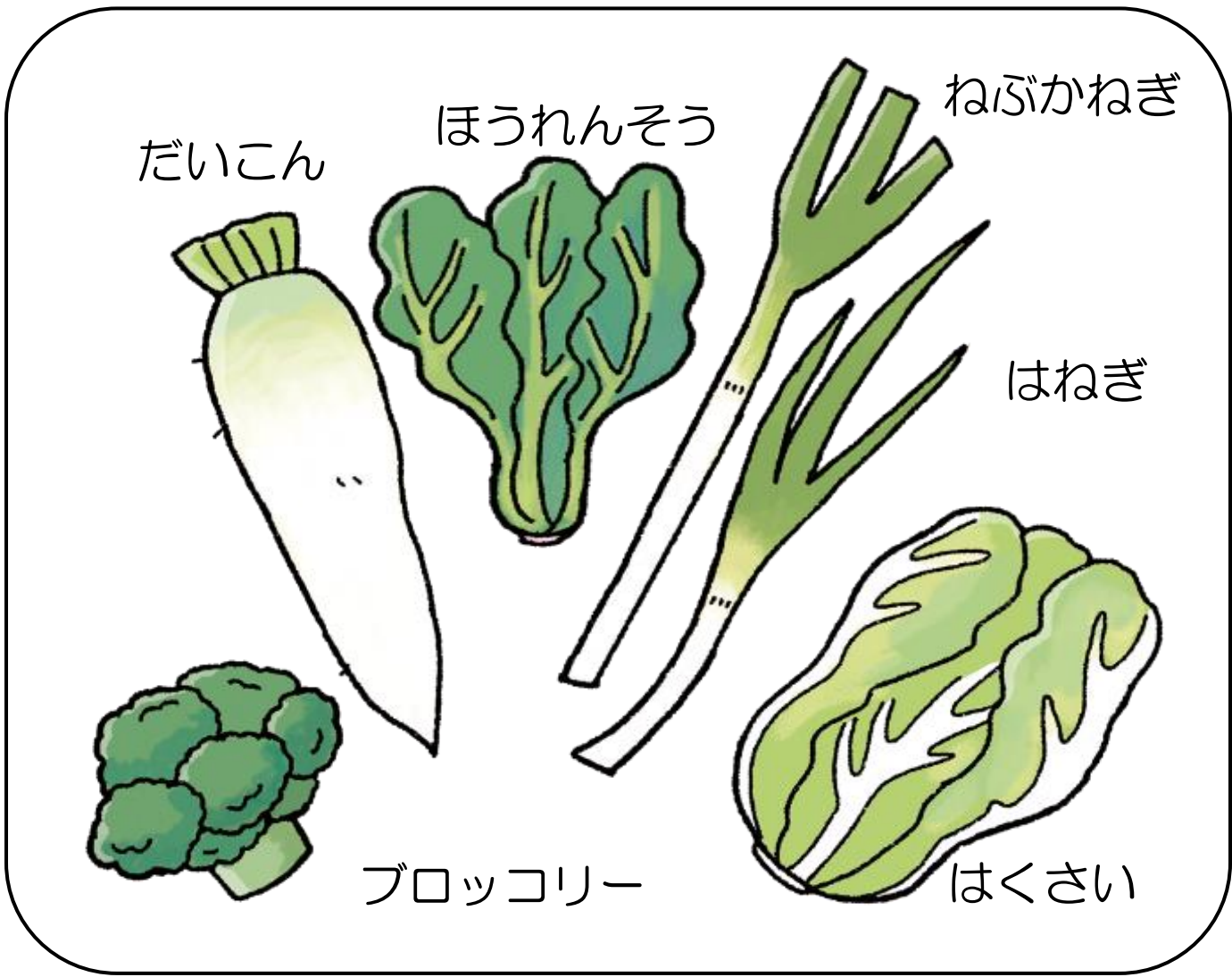
よ ぼ う
か ぜ 予 防 を
し ょ う

よ ぼ う せ っ て あ ら
か ぜ 予 防 の た め に は 、 石 け ん で し っ か り と 手 を 洗 い 、 う が い を し ま し ょ う 。

え い ょ う し ょ く じ て き ど う ん ど う じ ゅ う ぶ ん す い み ん
そ し て 、 栄 養 バ ラ ン ス の よ い 食 事 や 、 適 度 な 運 動 、 十 分 な 睡 眠 で

たい ち ょ う と と の
体 調 を 整 え ま し ょ う 。

ふ ゆ や さ い た
冬 に お い し い 野 菜 を 食 べ ょ う



だい こん ほ う れ ん そ う ね ぶ か ね ぎ
は ね ぎ
ブ ロ ッ コ リ ー は く さ い