



令和7年 12月 学校給食献立表

さぬき市大川学校給食共同調理場

★今月の食育目標：味覚を育て、なんでも食べよう

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2年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・大豆・大豆製品	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		たんぱく質(g)	
1	月	牛乳		牛乳					630	821	
		ごはん				米					
		いわしの梅煮	いわし梅煮								
		小松菜のごまドレッシングあえ		金時にんじん 小松菜	もやし はくさい	希少糖	ごま なたね油	しょうゆ 酢	22.3	27.8	
		じゃがいもとわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		煮干し(だし)		
2	火	牛乳		牛乳					623	821	
		ダイシモチ麦ごはん				米 ダイシモチ麦					
		きのこの和風ソースハンバーグ	ハンバーグ			しめじ しいたけ エリンギ	希少糖 でんぶん	なたね油	しょうゆ みりん		
		ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー にんじん	キャベツ	希少糖		しょうゆ ポン酢	23.7	30.6
		むらくも汁	鶏卵 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ だし 昆布 削り節(だし)		
3	水	牛乳		牛乳					587	761	
		ごはん				米					
		厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	希少糖 でんぶん	ごま油	清酒 しょうゆ トウバンジャン		
		ちりめんあえ		ちりめん	小松菜	もやし キャベツ	希少糖		しょうゆ ポン酢	21.0	26.0
		キャンディチーズ		チーズ							
4	木	牛乳		牛乳					605	772	
		麦ごはん				米 大麦					
		焼きししゃも		ししゃも					清酒		
		うのはな	おから 鶏肉 てんぷら		にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ	希少糖	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし)	23.1	27.1
		豚汁	豚肉 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも	なたね油	煮干し(だし) 清酒		
5	金	牛乳		牛乳					699	843	
		ミルクパン (小学校3年～6年・中学校のみ)				ミルクパン					
		和風カレーうどん(うどん)				うどん					
		和風カレーうどん(汁)	豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ	希少糖	なたね油 カレールウ	清酒 カレー粉 みりん ビーフコンソメ しょうゆ 削り節(だし)	21.1	26.1
		だいこんサラダ	ロースハム	わかめ		だいこん キャベツ コーン	希少糖	なたね油	しょうゆ 酢		
		みかん				みかん					
8	月	牛乳		牛乳					673	865	
		発芽玄米入りごはん				米 発芽玄米					
		さばのみそだれかけ	さば みそ			しょうが	希少糖 でんぶん		清酒 みりん		
		小松菜ののりあえ		のり	にんじん 小松菜	もやし キャベツ	希少糖		しょうゆ ポン酢	25.4	31.2
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		金時にんじん ねぎ	しいたけ だいこん ごぼう	さといも でんぶん	なたね油	清酒 しょうゆ みりん 削り節(だし) だし 昆布		
9	火	牛乳		牛乳					618	788	
		小型コッペパン				コッペパン					
		スパゲッティミートソース	牛肉 豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく	スパゲッティ 小麦粉	なたね油	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ トマトペースト ウスターソース ビーフコンソメ	24.4	30.4
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ レタス コーン たまねぎ	希少糖	なたね油	酢		
		ヨーグルト		ヨーグルト							
10	水	牛乳		牛乳					606	787	
		いりこめし	鶏肉	かえり	金時にんじん	ごぼう えだまめ	米 こんにゃく		しょうゆ みりん 清酒 削り節(だし)		
		まんぼのけんちゃん	油揚げ 豆腐 てんぷら		まんぼ	はくさい		ごま油	しょうゆ みりん 削り節(だし)	21.2	27.3
		うちこみ汁	油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん	うどん さといも		煮干し(だし) だし 昆布		
		みかん				みかん					
11	木	牛乳		牛乳					587	770	
		ごはん				米					
		豚肉とごぼうの煮こみ	豚肉 チヌだんご		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ 干しいたけ	こんにゃく 希少糖 でんぶん	なたね油	しょうゆ みりん 清酒 削り節(だし)	23.0	29.4
		野菜のこんぶあえ		こんぶ	小松菜 にんじん	はくさい すだち	希少糖	ごま	しょうゆ 酢		
		納豆	納豆								
12	金	牛乳		牛乳					749	913	
		米粉パン				米粉パン					
		揚げ鶏のレモンソースかけ	鶏肉			レモン	希少糖 でんぶん	なたね油	しょうゆ		
		ほうれん草のサラダ			ほうれん草 にんじん	コーン キャベツ	希少糖	なたね油	しょうゆ ポン酢		
		冬野菜のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	セロリー たまねぎ かぶ はくさい	マカロニ	なたね油	ローリエ 鶏がらだし チキンコンソメ しょうゆ	31.5	39.1
		クリスマスデザート					クリスマスデザート(ココアといちごのカップケーキ)				
15	月	牛乳		牛乳					585	762	
		麦ごはん				米 大麦					
		ほうれん草入りオムレツ	ほうれん草入りオムレツ								
		茎わかめのかんぴら	牛肉	茎わかめ	金時にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 希少糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん 清酒 煮干し(だし)	22.3	27.7
		いものこ汁	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん	さといも	なたね油	清酒 煮干し(だし)		
16	火	牛乳		牛乳					590	800	
		中華どんぶり(麦ごはん)				米 大麦					
		中華どんぶり(具)	豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	生きくらげ はくさい たまねぎ たけのこ しょうが	でんぶん	なたね油	清酒 しょうゆ 中華だし 鶏がらだし		
		はるさめサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 希少糖	ごま油	しょうゆ 酢 からし	21.0	23.7
		ふかしいも(中学校のみ)					さつまいも				
		キャラメル型チーズ(幼稚園・小学校のみ)		チーズ							

さぬき市の食育

よくかんで食べよう

令和7年 12月 学校給食献立表

さぬき市大川学校給食共同調理場

★今月の食育目標：味覚を育て、なんでも食べよう

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2年	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)		
			魚・肉・大豆・大豆製品	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		たんぱく質(g)		
17	水	牛乳		牛乳						559	728	
		カレーピラフ	牛肉		にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	白ワイン ビーフコンソメ			
		かぶのスープ	ベーコン		金時にんじん バセリ	たまねぎ かぶ しめじ		なたね油	カレー粉			
		ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ 黄ピーマン	希少糖	なたね油	鶏がらだし チキンコンソメ			
		りんご				たまねぎ りんご			酢			
18	木	牛乳		牛乳						612	808	
		ごはん					米					
		白身魚の甘酢あんかけ	メルルーサ		にんじん ピーマン	たまねぎ	希少糖 でんぶん	なたね油	酢 しょうゆ みりん			
		ごまあえ			ほうれん草 金時にんじん	もやし はくさい	希少糖	ごま	しょうゆ			
		豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ しめじ			煮干し(だし)			
かつおふりかけ	かつおふりかけ											
19	金	牛乳		牛乳						564	741	
		コッペパン					コッペパン					
		ハムステーキ ケチャップソースかけ	ポロニアステーキ				希少糖 でんぶん		トマトピューレ ケチャップ とんかつソース 赤ワイン			
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー	キャベツ コーン	希少糖	なたね油	酢 しょうゆ				
		レタスの中華スープ	豚肉	金時にんじん ねぎ	たまねぎ 生きくらげ レタス	でんぶん	なたね油	清酒 鶏がらだし しょうゆ 中華だし				
キャラメル型チーズ(中学校のみ)		チーズ										
22	月	牛乳		牛乳						641	833	
		ごはん					米					
		鮭のゆずソースかけ	鮭			ゆず	希少糖 でんぶん 小麦粉	なたね油	しょうゆ			
		まんばのごまドレッシングあえ		金時にんじん まんば	キャベツ	希少糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢				
		かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ しいたけ			煮干し(だし)				
さつまいもチップス					さつまいもチップス							
23	火	牛乳		牛乳						624	777	
		コッペパン					コッペパン					
		はくさいのクリーム煮	鶏肉 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	にんじん バセリ	たまねぎ はくさい コーン	じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン チキンコンソメ コーンクリームスープ			
		ハムサラダ	ロースハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ	希少糖	なたね油	酢			
みかん				みかん								
24	水	牛乳		牛乳						632	833	
		ハヤシライス(麦ごはん)					米 大麦					
		ハヤシライス(ルウ)	豚肉		にんじん	たまねぎ 炒めたまねぎ グリーンピース しめじ にんにく	小麦粉 希少糖	なたね油 ハヤシルウ	赤ワインドミグラスソース トマトピューレ ケチャップ ウスターソース ビーフコンソメ			
		セサミサラダ		海藻ミックス	金時にんじん	キャベツ きゅうり コーン	希少糖	ごま なたね油	酢 しょうゆ			

※献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。※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おりません。

※加工食品の内容成分や特定原材料等の表示は、詳細献立表を各校・園に配付しておりますのでお問い合わせ下さい。

※さぬき市産及び香川県産が使用できる予定の料理名と食品名を、太字で表示しています。

※さぬき市の公式サイトでも献立表を公開しています。 さぬき市⇒教育・文化⇒学校教育⇒学校給食⇒学校給食献立表

令和7年11月分学校給食費口座振替日は、令和8年1月5日(月)です。
前日までに、引き落とし口座の残高確認をお願いします。

12月使用予定の地場産物



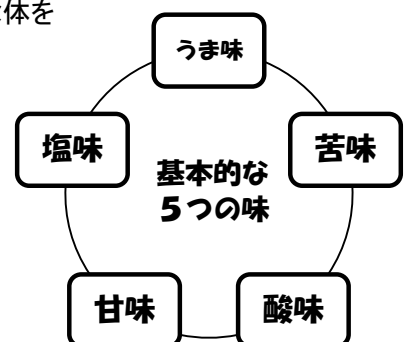
いただきまーす！

今月の食育目標：味覚を育て、なんでも食べよう

「味覚」とは、味を感じる力のことです。味覚を育てるためには、いろいろな食べ物を食べて、食の経験を積むことが大切です。給食では、たくさんの味を経験できるように、毎日いろいろな味付けの料理を出しています。いろいろな味を知るとは、健康な体を作るだけでなく、食べる楽しさを広げてくれるチャンスになります。

「甘味」「うま味」「塩味」は人間が生まれながらに好む味です。これは、生命維持に必要なものだと本能的に知っているからです。食べ過ぎに注意が必要な味ともいえます。

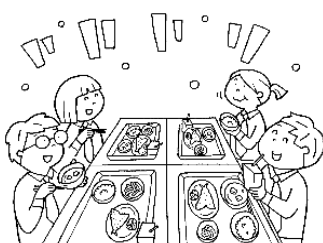
「酸味」と「苦味」は動物が本能的に苦手とする味ですが、これはビタミンやミネラルなどの味で、健康を維持するためには必要不可欠です。これらの味を「おいしい」と感じる味覚が育つと、食生活が豊かになります。



味覚を育てるためには



まずは一口食べる



みんなで楽しく食べる



旬の食べ物を食べる



おなかをすかせてから食べる

初めての味や苦手な味も、くり返し
食べることで、少しずつ慣れていき
ます。「食べる経験」を積み重ねて
いきましょう。

