



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)	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								
		小松菜のこ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 醤	22.3	27.8
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		
		フロッコリーのおかあえ	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 ボン酢	23.7	30.6
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 しがらき 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 ボン酢	21.0	26.0
4	木	牛乳		牛乳						605	772
		麦ごはん					米 大麦				
		焼きししやも	ししやも						清酒		
		うのはな	おから 鶏肉 てんぶら		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
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 剥り節(だし)	21.1	26.1
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 ボン酢	25.4	31.2
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 トマトビューレトマトペースト ウスター・ソース ビーフコンソメ		
		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	24.4	30.4
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 剥り節(だし)		
		まんばのけんちゃん	油揚げ 豆腐 てんぶら		まんば	はくさい		ごま油	しょうゆ みりん 剥り節(だし)		
		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	21.2	27.3
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 剥り節(だし)		
		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 醤	23.0	29.4
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 ボン酢		
15	月	牛乳		牛乳						31.5	39.1
		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								
		茎わかめのきんぴら	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
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 醤からし	21.0	23.7

ふさ
ぬ
さ
き
と
給
食よ
く
か
ん
で



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 ピーフコンソメ カレーパウダー		
		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	鶏がらだし チキンコンソメ ショウウ		
		ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ 黄ピーマン たまねぎ	希少糖	なたね油	酢	18.0	23.0
		りんご				りんご					
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	21.8	27.6
		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)		
19	金	かつおふりかけ		かつおふりかけ							
		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	24.5	32.5
22	月	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						
		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			
23	火	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 醋	22.6	28.3
		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				
		牛乳		牛乳						624	777
		コッペパン					コッペパン				
24	水	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 コンクリームスープ	24.0	30.3
		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					
		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	17.8	22.4
		セサミサラダ		海藻ミックス	金時にんじん	キャベツ キュウリ 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



12月 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

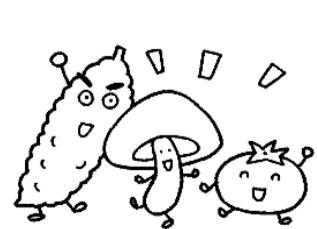


「味覚」とは、味を感じる力のことです。味覚を育てるためには、いろいろな食べ物を食べて、食の経験を積むことが大切です。給食では、たくさんの味を経験できるように、毎日いろいろな味付けの料理を出しています。いろいろな味を知ることは、健康な体を作るだけでなく、食べる楽しさを広げてくれるチャンスになります。

「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、これに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

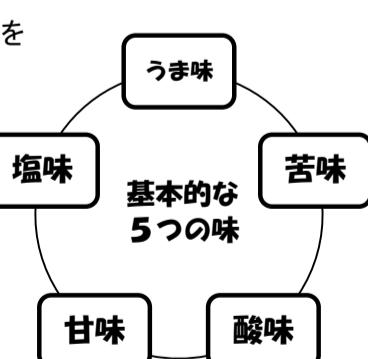


まずは一口食べる

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、少しづつ慣れていきます。「食べる経験」を積み重ねていきましょう。

