



令和7年 12月 学校給食献立表

さぬき市志度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					631	822	
		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	砂糖	ごま なたね油	しょうゆ 酢	22.4	28.0	
		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					624	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	砂糖 でんぷん	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	砂糖		しょうゆ ポン酢	23.7	30.5
		むらくも汁	鶏卵 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぷん		しょうゆ だし 昆布 削り節(だし)		
3	水	牛乳		牛乳					623	796	
		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 でんぷん	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	砂糖		しょうゆ ポン酢	22.5	27.8
		ヨーグルト		ヨーグルト							
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					661	870	
		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)	21.6	28.2
		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	砂糖	なたね油	しょうゆ 酢		
		みかん				みかん					
8	月	牛乳		牛乳					681	876	
		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	砂糖 でんぷん		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	砂糖		しょうゆ ポン酢	26.2	32.4
		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 でんぷん	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					601	775	
		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	25.8	32.4
		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	砂糖	なたね油	酢		
		キャンディチーズ		チーズ							
	水	牛乳		牛乳					611	795	
		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)		
		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	22.2	28.8
		みかん				みかん					
11	木	牛乳		牛乳					592	778	
		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 でんぷん	なたね油	しょうゆ みりん 清酒 削り節(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	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	24.2	30.9
		納豆	納豆								
12	金	牛乳		牛乳					712	807	
		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	なたね油	しょうゆ		
		ほうれん草のサラダ	ロースハム		ほうれん草 にんじん	コーン キャベツ	砂糖	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 じゃがいも	なたね油	ローリエ 鶏がらだし チキンコンソメ しょうゆ	31.7	38.6
		クリスマスデザート (幼稚園・小学校のみ)					クリスマスデザート (ココアといちごのカップケーキ)				
	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 削り節(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 削り節(だし)		
16	火	牛乳		牛乳					570	801	
		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	でんぷん	なたね油	清酒 しょうゆ 中華だし 鶏がらだし		
		春雨サラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 からし	18.4	23.7
		ふかしいも(中学校のみ)					さつまいも				
		さつまいもチップス(幼稚園・小学校のみ)					さつまいもチップス				

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

さぬき市志度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						570	789
		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 カレー粉		
		かぶのスープ	ベーコン		金時にんじん パセリ	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 しょうゆ		
		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	砂糖	なたね油	酢	19.1	25.6
		りんご(幼稚園・小学校のみ)  クリスマスデザート(中学校のみ)				りんご  クリスマスデザート (ココアといちご のカップケーキ)					
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	砂糖 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	砂糖	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)		
		かつおふりかけ	かつおふりかけ								
19	金	牛乳		牛乳						608	740
		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	砂糖	なたね油	酢 しょうゆ	27.3	32.5
		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 (小学校・中学校のみ)		チーズ							
22	月	牛乳		牛乳						561	741
		ごはん					米				
		わかさぎの磯香揚げ	わかさぎ	青のり			でんぶん	なたね油			
		だいごんのゆずあえ		ちりめん	金時にんじん	だいごん ゆず	砂糖		しょうゆ 酢	20.3	26.1
		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)		
23	火	牛乳		牛乳						638	796
		コッペパン					コッペパン				
		白菜のクリーム煮	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい コーン	じゃがいも 小麦粉	なたね油 パター	白ワイン チキンコンソメ		
		ハムサラダ	ロースハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	なたね油	酢	24.5	30.8
		みかん				みかん					
24	水	牛乳		牛乳						645	852
		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	19.6	24.8
		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	砂糖	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、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。

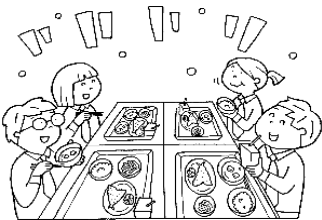
「甘味」「うま味」「塩味」は人間が生まれながらに好む味です。これは、生命維持に必要なものだと本能的に知っているからです。食べ過ぎに注意が必要な味ともいえます。

「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



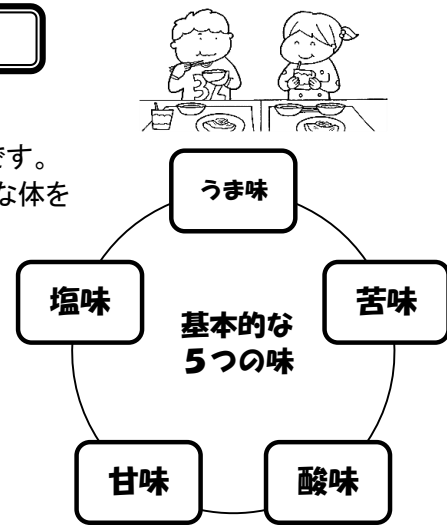
みんなで楽しく食べる



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。

