



12月

予定献立表

今月の目標

すきら
好き嫌いをへらそう

2025(令和7)年12月1日~24日 18日間

栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギーkcal	648	767
たんぱく質g	26.1	30.6
脂質g	21.4	24.2
炭水化物g	87.8	106.7
食塩相当量g(穀の汁含む)	2.6	3.2

ホームページにて予定献立表・
使用予定食材産地・給食だよりの
情報公開を行っています。

月	火	水	木	金	
ごはん 牛乳 ☆韓国風みそ汁 もやし にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく しらまた	1 ココアパン 牛乳 ほたてのシチュー ベビーホタテ たまねぎ じゃがいも にんじん バセリ	2 牛乳 みそ汁 あぶらあげ だいこん ぶなしめじ レーほーどうふ ☆四湖豆腐 とうふ たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ ぶたにく だいすたんぱく はるま 春巻き	3 ごはん 牛乳 焼きうどん うどん ぶたにく いか なると にんじん キャベツ たまねぎ	4 牛乳 野菜入り焼きつくね やさいい や ミニフィッシュ (一食包装)	5 ごはん 牛乳 ハヤシライス ぶたにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト
チャプチエ ぶたにく たけのこ にんじん ピーマン はるさめ ごま	牛乳 ツナとコーンのコールスロー キヤペツ コーンコールスロー まぐろツナ	☆デミグラスハンバーグ	牛乳 フルーツヨーグルト和え パイん もも りんご みかん ナタデココ ヨーグルト	牛乳 オムレツ	
ごはん 牛乳 みそ汁 あつあげ えのきたけ こまつな	8 牛乳 米粉コッペパン 牛乳 ☆玉ねぎたっぷりスープ たまねぎ にんじん ベーコン	9 牛乳 寒天スープ かんてん とうふ ☆キャベツの塩バーターパスタ スパゲッティ キャベツ たまねぎ にんじん とりにく バセリ	10 牛乳 播州ラーメン チャーシュー たまねぎ にんじん もやし キャベツ ながねぎ	11 牛乳 花しゅうまい (小1個・中2個)	
いか香味揚げ	グリルチキン	☆卵ロール	☆いちごゼリー (一食包装)	12 牛乳 すまし汁 たけのこ わかめ とうふ にんじん しいたけ	
ごはん 牛乳 みそ汁 ほれんそう えのきたけ にんじん	15 牛乳 コッペパン 牛乳 コンヌメスープ キャベツ たまねぎ にんじん ウインナー	16 牛乳 すいとん汁 すいとん とりにく あぶらあげ なると ごぼう にんじん だいこん たまねぎ	17 牛乳 カレーうどん ぶたにく にんじん ながねぎ たまねぎ さつああげ	18 牛乳 わかれスープ たまねぎ とうふ わかめ にんじん ハム	
五目厚焼き玉子	チキンチャップ とりにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ナゲットF (小1個・中2個)	☆塩昆布和え しおこん ぶあ はくさい にんじん こんぶ	19 牛乳 ☆キンパの具 ぶたにく にんじん たくあん ごま あます 甘酢チキン (小1個・中2個) かんこく韓国(のり) (一食包装)	牛乳 わかれスープ たまねぎ とうふ わかめ にんじん ハム	
豆腐のそぼろあん包み	☆マーシャルビーンズ (一食包装)	さばの味噌煮	オレンジゼリー (一食包装)	牛乳 わかれスープ たまねぎ とうふ わかめ にんじん ハム	
ごはん 牛乳 かぼちゃ団子汁 かぼちゃだんご なると ごぼう にんじん だいこん	22 牛乳 背割りコッペパン 牛乳 ミルクオニオンスープ たまねぎ ベーコン こまつな	23 牛乳 ☆中華風スープ はるさめ ハム にんじん もやし ながねぎ しいたけ たけのこ	24 牛乳 9日(火)玉ねぎたっぷりスープ 9日はふるさと食材の日です。今回 のふるさと食材は「玉ねぎ」です。 富良野市で作られた玉ねぎをたっぷ りと使ったスープを給食で提供しま す。 あじ味わって食べて くださいね。	牛乳 11日(木)播州ラーメン 「播州ラーメン」は、富良野市の友 好都市である兵庫県西脇市の「当地 ラーメン」で、甘みのある醤油スープ が特徴です。 ぜひこの機会に兵庫県の郷土の味を 楽しんでください!	
生揚げと豚肉の炒め煮 あつあげ ぶたにく にんじん たまねぎ えだまめ	スラッシーポー ^ト ぶたにく だいすたんぱく たまねぎ にんじん ピーマン ぶたレバーチップ	青椒肉絲 ぶたにく ピーマン あかビーマン たけのこ	冬休み中の過ごし方 ふゆやす ちゅう す かた 冬休みに入ると、生活リズムが不規則になります。 なるべく、学校があるときと同じような生活を心がけて過ごしましょう。	牛乳 ○太字は、リクエストメニューです。 富良野小学校、扇山小学校、鳥沼小 学校、校冠中央小学校、トマ学校 からリクエストをいただきました。 ありがとうございました。	
ほつけの甘塩焼き	フライドチキン	肉団子のもち米蒸し (小1個・中2個)	冬休みの食生活 ふゆやす ちゅう す かた 食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう	牛乳 ○☆印は、新メニューです。 ○単品での揚げ物・蒸し物・焼き物 および一食包装のものを除き、料理 の下に使用食材名を記載しております。	
22日(月)冬至献立	23日(火)クリスマス献立				
冬至は1年の中で1番太陽が出て いる時間が短い日のことをいいます。 今年の冬至は22日(月)です。	23日は少し早めのクリスマス食と なっています!クリスマスの定番であるフライドチキンとケーキが登場しま す。クリスマスの 雰囲気を楽しんで 食べてくださいね♪				

*献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。

富良野学校給食センター