



12月

# 予定献立表

今月の目標

すき 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(味の汁含む)	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・給食だりりの情報公開をしています。

月		火		水		木		金											
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ☆韓国風みそ汁 かんこくふう もやし にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく しらたま  チャプチェ ぶたにく たけのこ にんじん ピーマン はるさめ ごま  いか香味揚げ		1		ココアパン ぎゅうにゅう 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 パセリ  ツナとコーンのコールドスロー キャベツ コーンコールドスロー まぐろツナ  ☆デミグラスハンバーグ		2		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 あぶらあげ だいこん ぶなしめじ ☆四湖豆腐 しーほーどう ふ とうふ たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ ぶたにく だいずたんぱく はるま 春巻き		3		ぎゅうにゅう 牛乳 焼きうどん うどん ぶたにく いか なたと にんじん キャベツ たまねぎ  野菜入り焼きつくね ミニフィッシュ (一食包装)		4		ごはん ぎゅうにゅう 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  フルーツヨーグルト和え パイナップル もも りんご みかん ナタデココ ヨーグルト  オムレツ		5	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 あつあげ えのきたけ こまつな  じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも ぶたにく とりにく えだまめ こもくあつや たまご 五目厚焼き玉子		8		こめ 米粉コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ☆玉ねぎたっぷりスープ たまねぎ にんじん ベーコン  ☆キャベツの塩バターパスタ スパゲッティ キャベツ たまねぎ にんじん とりにく パセリ  グリルチキン ふるさと食材の日		9		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 寒天スープ かんてん だいこん たまねぎ とうふ こまつな  ☆キーマカレー ぶたにく だいずたんぱく たまねぎ にんじん たまご ☆卵ロール		10		ぎゅうにゅう 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  はな 花しゅうまい (小1個・中2個)  ☆いちごゼリー (一食包装)		11		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すまし汁 たけのこ わかめ とうふ にんじん しいたけ  ぶたにく やさい からいた 豚肉と野菜のピリ辛炒め ぶたにく にんじん もやし たまねぎ  あじフライ		12	
さけ 鮭わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 ほうれんそう えのきたけ にんじん  やさい しょうが や 野菜の生姜焼き とりにく たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ  とうふ 豆腐のそぼろあん包み		15		コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 コンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん ウインナー  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)  ☆マーシャルビーンズ (一食包装)		16		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すいとん汁 すいとん とりにく あぶらあげ なたと ごぼう にんじん だいこん たまねぎ  しおこんぶ あ 塩昆布和え はくさい にんじん こんぶ  さばのみそ煮		17		ぎゅうにゅう 牛乳 カレーうどん ぶたにく にんじん ながねぎ たまねぎ さつまあげ  や ぎょうざ 焼き餃子 (小1個・中2個)  オレンジゼリー (一食包装)		18		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかめスープ たまねぎ とうふ わかめ にんじん ハム ☆キンパの具 ぶたにく にんじん ほうれんそう たくあん ごま あまず 甘酢チキン (小1個・中2個) かんこく 韓国のに (一食包装) かんこくのりに、 ごはんキンパの ぐをまいて たべましょう！		19	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃ団子汁 かぼちゃだんご なたと ごぼう にんじん だいこん  ☆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  ほっけの甘塩焼き		22		せ 背割りコッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ミルクオニオンスープ たまねぎ ベーコン こまつな  スラッピージョー ぶたにく だいずたんぱく たまねぎ にんじん ピーマン ぶたレバーチップ  フライドチキン  ☆クリスマスチョコケーキ (一食包装)		23		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ☆中華風スープ ちゅうかうふう 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  ちんじやおうーす 青椒肉絲 ぶたにく ピーマン あかピーマン たけのこ  にくだんご 肉団子のもち米蒸し (小1個・中2個)		24		ひとこと 一言メモ 9日(火)玉ねぎたっぷりスープ 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ご当地 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！ 							
ひとこと 一言メモ 22日(月)冬至献立 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。 冬至には縁起がよい「ん」がつく (運がつく)食べ物を食べるとよい とされています。給食には「なんきん (かぼちゃ)」「にんじん」「だいこん」 の3つの「ん」がつく食べ物が出ます！		22日(月)冬至献立		ひとこと 一言メモ 23日(火)クリスマス献立 23日は少し早めのクリスマス給食と 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♪ 		23日(火)クリスマス献立		ふゆやす ちゅう す かつ 冬休み中の過ごし方 冬休みに入ると、生活リズムが不規則になりがちです。 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。  冬休みの食生活 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 											
								〇本字は、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、古冠中央小学校、トマム学校 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。 〇☆印は、新メニューです。 〇単品での揚げ物・蒸し物・焼き物 および一食包装のものを除き、料理 名のしたに使用食材名を記載しており ます。											

\* 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