

12月 給食献立表

2025年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ (滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校)

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
1(月)	こぎつねごはん	油揚げ 鶏肉	にんじん	米 強化米 キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 食塩
	だいこん しる 大根のみそ汁	豆麩	だいこん ねぎ ほうれん草		みそ 煮干しだし
	はんぺんフライ	はんぺんフライ		キャノーラ油	
	こまつな たまごいた 小松菜とちくわの卵炒め	焼きちくわ 卵 かつお節	小松菜	エッグケアマヨネーズ ごま油	醤油 食塩 こしょう
2(火)	ごはん			米 強化米	
	ちゅうか もずくの中華スープ	もずく 豆腐 卵	えのきだけ ねぎ	でん粉	とりがらスープ 塩ラーメンベース 醤油 料理酒 中華スープの素 食塩 こしょう
	てばもと に 手羽元のやわらか煮	手羽元やわらか煮			
	いた 炒めビーフン	豚肉	にんじん たまねぎ ねぎ にら	ビーフン ごま油 三温糖	醤油 オイスターソース こしょう 中華スープの素
	ベビーチーズ	チーズ			
3(水)	コッペパン			コッペパン	
	キャベツのクリーミースープ	ベーコン 牛乳 粉チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも 発酵バター	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	てりやき 照焼ハンバーグ	国産ハンバーグ照焼			
	スパゲティーのケチャップソテー		たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	スパゲッティー キャノーラ油 三温糖	ケチャップ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
4(木)	マーぼー丼	豆腐 豚肉 大豆ミート	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ 生姜 にんにく	米 強化米 三温糖 でん粉 キャノーラ油	みそ 醤油 トウバンジャン テンメンジャン 料理酒
	はるさめ 春雨スープ		もやし ねぎ にんじん チングンサイ ぶなしめじ	春雨 ごま油	とりがらスープ 醤油 中華スープの素 食塩 こしょう
5(金)	ごはん			米 強化米	
	チキンのトマト煮	鶏肉	たまねぎ にんじん プロッコリー マッシュルーム にんにく トマトピューレ	じゃがいも キャノーラ油 発酵バター	赤ワイン ケチャップ こしょう ウスターソース 野菜ブイヨン 醤油 食塩
	メンチカツ	メンチカツ		キャノーラ油	
	むらさき コーンと紫たまねぎのサラダ		ホールコーン きゅうり 紫たまねぎ		穀物酢 イタリアンドレッシング
8(月)	いなきびごはん			米 強化米 いなきび なたね油	食塩
	チエブオハウ	鮭	だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも キャノーラ油	料理酒 食塩 醤油 かつおだし 昆布だし
	ほっけのフライ	真ほっけフライ		キャノーラ油	
	いた ふきのみそ炒め	さつまあげ 油揚げ	ふき水煮 にんじん	キャノーラ油 三温糖	みそ 醤油
9(火)	しょいめし	油揚げ	ごぼう つきこんにやく しいたけ にんじん	米 強化米 キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 食塩
	う まめじる 打ち豆汁	打ち豆 さつまあげ	だいこん ねぎ	さといも	煮干しだし みそ
	あつや たまご 厚焼き卵	厚焼き卵			
	じゅんじゅん	豚肉 豆腐	しらたき たまねぎ けんちき	キャノーラ油 三温糖	醤油 みりん
10(水)	トルティーヤ			トルティーヤ	
	まめ やさい いんげん豆と野菜のスープ	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	たまねぎ にんじん パセリ	キャノーラ油	料理酒 とりがらスープ 食塩 こしょう 野菜ブイヨン
	ふう メキシカン風ミートソース	豚肉 大豆 粉チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく トマトピューレ	発酵バター 三温糖 パン粉	こしょう 赤ワイン ミートップ ケチャップ ミートソース 食塩 ウスターソース 唐辛子 野菜ブイヨン チリパウダー
	ポテトフライ			じゃがいも キャノーラ油	食塩
	マスカットゼリー			マスカットゼリー	
11(木)	ごはん			米 強化米	
	こんさい しる 根菜みそ汁	豆腐 油揚げ	だいこん ごぼう にんじん つきこんにやく		みそ 煮干しだし
	に いわしのしょうが煮	いわししょうが煮			
	なばな いた 菜花のマヨしょうゆ炒め	焼きちくわ	なばな もやし	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ	醤油 食塩 こしょう
12(金)	ごはん			米 強化米	
	はくさい 白菜のコンソメスープ	ベーコン	はくさい にんじん だいこん パセリ	じゃがいも	野菜ブイヨン 醤油 食塩 こしょう
	ぶたにく いた 豚肉のバーベキュー炒め	豚肉	生姜 たまねぎ レモン汁 りんごジュース	小麦粉 でん粉 キャノーラ油 三温糖	醤油 料理酒 白ワイン
	カラフルソテー		にんじん ホールコーン エリンギ水煮 プロッコリー	キャノーラ油	野菜ブイヨン こしょう

## 12月 給食献立表

2025年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ (滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校)

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
15(月)	ごはん			米 強化米	
	ツナじゃが	ツナ水煮 ベーコン	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん 生姜 にんにく	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	料理酒 みりん 醤油
	たれ付き肉だんご (中学2個)	肉団子			
16(火)	もやしとピーマンの炒めもの	ベーコン	もやし ピーマン	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	ごはん			米 強化米	
	わかめとまめふのみそ汁	油揚げ わかめ 豆麩	えのきたけ たまねぎ ねぎ		みそ 煮干しだし
17(水)	白身魚のフライ	白身魚フライ		キャノーラ油	
	にんじんのピリ辛炒め	豚肉	にんじん ねぎ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 穀物酢 トウバンジャン
	えびとほうれん草の クリームスパゲティ	えび ベーコン 牛乳 粉チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん ほうれん草 ホールコーン	スパゲッティー キャノーラ油 発酵バター 小麦粉	白ワイン 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
18(木)	フルーツのゼリーあえ		黄桃缶 パイン	ダイスゼリーレモン	
	ごはん			米 強化米	
	きくらげと卵のスープ	卵	きくらげ たまねぎ ねぎ にんじん	でん粉 ごま油	とりがらスープ 醤油 中華スープの素 食塩 こしょう
19(金)	揚げぎょうざ (小学2個・中学3個)	ギョーザ		キャノーラ油	
	豚キムチ炒め	豚肉	もやし にんじん にら マイルドキムチ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごま	料理酒 醤油 オイスターソース
	三色あえ		もやし きゅうり にんじん	ごま 三温糖 ごま油	醤油 穀物酢 食塩
	クリスマスいちごのマドレーヌ			いちごのマドレーヌ	

12月の平均栄養量(小学校) 611Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 20.6g 食塩 2.5g

12月の平均栄養量(中学校) 744Kcal たんぱく質 28.0g 脂質 23.8g 食塩 3.1g

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきてましょう。



○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。



パンは同じ工場で、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。
うどん・ラーメンは同じ工場でそば粉・卵を含む製品を作っています。
ぎょうざ・シユーマイは同じ工場で卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。

