※汁物容器に入っているものには、
▼ が付いています。

12月　献立予定表

令和8年度
相模原市中学校給食

日	曜日	献立名 主食	牛乳	おかず	黄色(炭水化物　脂質) 働く力になる	赤(たんぱく質　ミネラル) 血や肉になる	緑(ミネラル　ビタミン) 体の調子を整える	栄養価
1	火	ごはん	○	さつまいもコロッケ フレンチサラダ 和風ドライカレー みかん 小袋ソース	米油　米 **さつまいもコロッケ** **小袋ソース**	豚肉　みそ　牛乳 **ハム**	キャベツ　にんじん　きゅうり　みかん　玉葱　ごぼう 古根しょうが　えのきだけ	エネルギー　797 kcal たんぱく質　21.7 g 脂質　19.4 g 食塩相当量　2.0 g
2	水	ごはん	○	鮭のから揚げ きんぴらごぼう もやしのおかかあえ 厚焼き卵 ▼コロコロ塩豚汁	小麦粉　でんぷん　米油 砂糖　ごま　ごま油 さといも　こんにゃく　米	さけ　豚肉　油揚げ かつお節　牛乳 **厚焼き卵**	ごぼう　にんじん　もやし こまつな　だいこん　長ねぎ 古根しょうが	エネルギー　909 kcal たんぱく質　37.0 g 脂質　29.4 g 食塩相当量　2.5 g
3	木	ごはん	○	鶏肉のマーマレード焼き きのことツナの和風スパゲッティ 彩り野菜とチーズのサラダ かぼちゃのマスタードあえ	でんぷん　スパゲティ バター　米油　砂糖　米 **粒入りマスタード** **マヨネーズ**	鶏肉　まぐろ油漬　チーズ 牛乳 **ハム**　**ベーコン**	にんにく　エリンギ　しめじ まいたけ　玉葱　キャベツ とうもろこし　にんじん ブロッコリー　かぼちゃ きゅうり　**マーマレードジャム**	エネルギー　854 kcal たんぱく質　34.1 g 脂質　24.1 g 食塩相当量　1.9 g
4	金	ごはん	○	白身魚のナッツパン粉焼き 豆と卵のツナ炒め ごまドレッシングサラダ チキンカチャトーラ ▼かぶとベーコンのスープ	アーモンド　オリーブ油 ごま　米油　バター　砂糖　でんぷん　米 **パン粉**　**マヨネーズ** **ピュアマンナン**	メルルーサ　チーズ まぐろ油漬　ひよこ豆 鶏肉　牛乳 **炒り卵**　**ハム** **ベーコン**	パセリ　玉葱　にんじん こまつな　キャベツ　にんにく　古根しょうが　セロリー　かぶ	エネルギー　895 kcal たんぱく質　37.3 g 脂質　30.5 g 食塩相当量　3.0 g
7	月	麦ごはん	○	さばのみぞれ煮 にんじんじゃこサラダ 小松菜のごまあえ 大根入りプルコギ ▼げんちん汁	したらき　ごま油　ごま 砂糖　さといも　こんにゃく 米油　米　麦	豚肉　みそ　豆腐　牛乳 **さばのみぞれ煮** **ちりめんじゃこ**	にんじん　こまつな　もやし だいこん　にんにく　にら 長ねぎ　ごぼう	エネルギー　804 kcal たんぱく質　37.3 g 脂質　22.6 g 食塩相当量　2.7 g
8	火	ごはん	○	さつまいもと鶏肉のピリ辛炒め ひじきのサラダ すきやき煮 みかん	でんぷん　さつまいも　米油 ごま油　砂糖　しらたき　米	鶏肉　ひじき　まぐろ油漬 豚肉　生揚げ　牛乳	長ねぎ　にんにく　キャベツ　きゅうり　とうもろこし みかん　にんじん　えのきたけ	エネルギー　837 kcal たんぱく質　29.9 g 脂質　23.1 g 食塩相当量　2.0 g
9	水	ごはん	○	四川豆腐 中華風酢の物 ナッツごぼう ▼フルーツあえ	ごま油　砂糖　でんぷん はるさめ　ごま　小麦粉 米油　アーモンド ナタデココ　米	豆腐　豚肉　みそ　大豆　牛乳 **ハム**	玉葱　にんじん　古根しょうが　にんにく　チンゲン菜 キャベツ　きゅうり　ごぼう 白桃缶　みかん缶　パイン缶	エネルギー　924 kcal たんぱく質　31.8 g 脂質　20.8 g 食塩相当量　2.2 g
10	木	黒パン	○	プレーンオムレツ チリコンカン れんこんのマヨおかか ささみとキャベツのサラダ 小袋アーモンド	マーガリン　小麦粉　米油 アーモンド **マヨネーズ** **黒パン**	大豆　豚肉　かつお節 鶏肉　牛乳 **プレーンオムレツ** **焼きちくわ**	玉葱　にんじん　れんこん キャベツ　にんじん　きゅうり	エネルギー　811 kcal たんぱく質　35.2 g 脂質　33.0 g 食塩相当量　3.6 g
11	金	ごはん	○	いわしのかばやき 煮浸し えのきのバター醤油 肉団子の甘酢あえ ▼わかめ汁	でんぷん　米油　砂糖 バター　米	いわし　かつお節　わかめ 鶏肉　豆腐　牛乳 **ミートボール** **ベーコン**	古根しょうが　はくさい こまつな　エリンギ えのきたけ　たけのこ にんじん　玉葱　ピーマン 干し椎茸　ほうれんそう	エネルギー　888 kcal たんぱく質　32.4 g 脂質　28.8 g 食塩相当量　3.4 g
14	月	玄米ごはん	○	親子煮 海藻サラダ 肉みそひじき ▼すまし汁 みかん	じゃがいも　米油　砂糖 でんぷん　ごま油　米 発芽玄米 **海藻ミックス**	鶏肉　まぐろ油漬　豚肉　ひじき　みそ　豆腐　牛乳 **炒り卵**	にんじん　玉葱　グリンピース キャベツ　きゅうり　みかん 古根しょうが　えのきたけ ほうれんそう	エネルギー　840 kcal たんぱく質　31.3 g 脂質　22.8 g 食塩相当量　3.3 g
15	火	ごはん	○	いかのバーベキューソース 根菜のピクルス 青菜と豆腐のチャンプル 肉じゃが	小麦粉　でんぷん　米油 砂糖　ごま油　じゃがいも　しらたき　米油　米	いか　豆腐　かつお節 豚肉　牛乳	玉葱　古根しょうが　にんにく　だいこん　にんじん レモン果汁　ほうれんそう もやし **アップルソース**	エネルギー　806 kcal たんぱく質　31.7 g 脂質　17.2 g 食塩相当量　2.6 g
16	水	ごはん	○	ビビンバ ナッツとじゃこのサラダ ごま団子 ▼卵とほうれん草のスープ	ごま油　砂糖　ごま　米油 アーモンド　米油　でんぷん　米 **ごまだんご**	豚肉　鶏卵　牛乳 **ハム** **ちりめんじゃこ**	古根しょうが　にんにく 干し椎茸　にんじん　こまつな　だいすもやし　キャベツ きゅうり　ほうれんそう えのきたけ	エネルギー　924 kcal たんぱく質　36.1 g 脂質　30.2 g 食塩相当量　2.9 g
17	木	ごはん	○	大豆とたらの甘辛あえ 和風サラダ 花がんもの煮つけ 切干大根のソース炒め	でんぷん　米油　砂糖　ごま 米	大豆　たら　豚肉　牛乳 **ハム**　**花がんも**	古根しょうが　キャベツ にんじん　きゅうり　切干大根　玉葱	エネルギー　822 kcal たんぱく質　30.6 g 脂質　23.4 g 食塩相当量　2.0 g
毎月19日は食育の日！今月は、「ハンガリー」の料理が登場します✨								
18	金	ロールパン	○	グヤーシュ ツナポテトサラダ ハンガリー風カーボスタ ブロッコリーとハムのソテー ▼鶏肉ときのこのミルクスープ	米油　シェルマカロニ　砂糖 でんぷん　じゃがいも ごま油 **ロールパン**	豚肉　まぐろ油漬　鶏肉　牛乳 **ハム** **ベーコン**	玉葱　にんじん　にんにく グリンピース　とうもろこし　キャベツ　赤パプリカ ブロッコリー　カリフラワー エリンギ　えのきたけ　パセリ	エネルギー　784 kcal たんぱく質　33.9 g 脂質　31.1 g 食塩相当量　3.5 g
21	月	麦ごはん	○	ししゃものカレー揚げ にんじんしりしり 白菜のソテー 麻婆大根 ▼みそ汁	でんぷん　米油　砂糖 ごま油　じゃがいも　米　麦	ししゃも　まぐろ油漬 かつお節　豚肉　みそ 豆腐　わかめ　牛乳 **ベーコン**	にんじん　はくさい　しめじ だいこん　にら　にんにく 長ねぎ	エネルギー　832 kcal たんぱく質　29.3 g 脂質　26.5 g 食塩相当量　2.6 g
22	火	ごはん	○	ぶりのゆずみそ焼き 浅漬け れんこんのにんにく炒め かぼちゃのそぼろあん 冬至特別給食	砂糖　米油　でんぷん　米	ぶり　みそ　鶏肉　牛乳 **ハム**	古根しょうが　ゆず果汁 キャベツ　にんじん　れんこん　こまつな　にんにく　かぼちゃ	エネルギー　932 kcal たんぱく質　33.5 g 脂質　31.8 g 食塩相当量　2.4 g
23	水	ごはん	○	照り焼きハンバーグ スパゲッティミートソース ほうれん草とコーンのソテー スパイシーポテト ▼フルーツジュレ	砂糖　でんぷん　スパゲティ 米油　バター　じゃがいも　米	豚肉　チーズ　生クリーム 牛乳 **ハンバーグ**	にんじん　玉葱　古根しょうが　にんにく　セロリー　トマト缶 マッシュルーム　パセリ ほうれんそう　とうもろこし 白桃缶　みかん缶　りんご缶 **ダイスゼリー（いちご）**	エネルギー　891 kcal たんぱく質　26.6 g 脂質　21.9 g 食塩相当量　1.6 g

【平均】エネルギー：　856 kcal　たんぱく質：　32.3 g　脂質：　25.7 g　食塩相当量：　2.6 g

●献立予定表の食品欄の　**点線囲い**　の中にある食品は、詳細な配合表を公表している加工品及び調味料となります。なお、調味料については記載してないものもあります。
●献立ごとの使用食材　加工品等を確認したい時は、中学校給食ブログをご覧ください。
●食材等の都合により、献立内容を変更することがあります。ご承知おきください。

学校給食課連絡先：０４２－７６９－８２８３

12月 給食だより

令和８年度１２月
相模原市中学校給食

冬休み中の食生活 こんなことに気をつけよう！



早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べよう



朝・昼・夕の３食を、決まった時間に食べよう



おやつは、時間と量を決めて食べよう



よくかんで食べ過ぎを防ごう



旬の野菜や果物を取り入れよう



冬も、こまめな水分補給を心がけよう



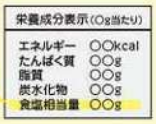
減塩 ～減塩プロジェクト～　１２月は、減塩のコツをお伝えします♪



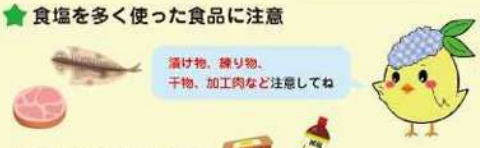
減塩のコツ 選ぶとき



- 栄養成分表示を確認する



- 食塩を多く使った食品に注意



- 減塩食品を活用する



- 新鮮なもの、旬のものを使う

旬の食材は味が濃く、調味料控えめでもおいしく食べられます



減塩のコツ 作るとき



- だしを活用する

だしのうまみがおいしさを引き立てます



- 酸味や香りをいかした味つけを取り入れよう



減塩宣言





相模原市
健康増進課

▼中学校給食ブログはこちら

毎日の給食の写真や一口メモ、献立の詳細を掲載しています。利用登録など、各種申請用紙もダウンロード可能です♫

▼給食の予約サイトはこちら

毎日の給食の予約が自動で入る『在校時一括予約』の手続きや、クレジットカードでの入金もこちらからすることができます

●月ごと使用物資配合表（12月）　1/3

献立詳細表に●がついている材料は該当月に使用するものです。

12月1日(火)
さつまいもコロッケ

原材料	アレルゲン
さつまいも	
砂糖	
さつまいもパウダー	
マーガリン	乳・大豆
食塩	
パン粉	乳・小麦・大豆
小麦粉	小麦
植物油	大豆
マッシュポテト	
デキストリン	
ごま	ごま
乾燥卵白	卵
水	

12月1日（火）
小袋ソース

原材料	アレルゲン
トマト	
りんご	りんご
にんじん	
醸造酢	
ぶどう糖	
砂糖	
食塩	
アミノ酸液	大豆
香辛料	
でん粉	
発酵調味料	
水	

12月2日（水）
厚焼きたまご

原材料	アレルゲン
液卵	卵
砂糖	
植物油脂	大豆
かつお節だし	
でん粉	小麦
粉末醸造酢	
しょうゆ	小麦・大豆
こんぶだし	
みりん	
清酒	
でん粉発酵調味料	
食塩	
水	

12月3日（木）
粒入りマスタード

原材料	アレルゲン
マスタード	
醸造酢	りんご
異性化液糖	
還元水飴	
食塩	
水	

12月3日（木）
マーマレードジャム

原材料	アレルゲン
砂糖	
水あめ	
いよかん	
なつみかん	
還元水あめ	
濃縮なつみかん果汁	
ゆず果汁	
水	

●月ごと使用物資配合表（12月）　2/3

献立詳細表に●がついている材料は該当月に使用するものです。

12月4日（金）
ピュアマンナン

原材料	アレルゲン
こんにゃく粉	
水	

12月7日（月）
さばのみぞれ煮

原材料	アレルゲン
さば	さば
だいこん	
しょうゆ	小麦・大豆
発酵調味料	
砂糖	
でん粉	
醸造酢	
魚エキス	さば
こんぶだし	
水	

12月10日（木）
黒パン

原材料	アレルゲン
小麦粉	小麦
加工黒砂糖	
ショートニング	
イースト	
脱脂粉乳	乳
塩	
生地改良剤	小麦・乳

12月10日（木）
プレーンオムレツ

原材料	アレルゲン
鶏卵	卵
砂糖	
大豆油	大豆
食塩	
醸造酢	
水	

12月11日（金）
ミートボール

原材料	アレルゲン
豚肉	豚肉
鶏肉	鶏肉
たまねぎ	
パン粉	小麦
でん粉	
砂糖	
食塩	
酵母エキス	
香辛料	

12月14日（月）
海藻ミックス

原材料	アレルゲン
わかめ	
茎わかめ	
赤とさかのり	
白とさかのり	
昆布	
糸寒天	

12月15日（火）
アップルソース

原材料	アレルゲン
りんご	りんご

12月16日（水）
ごまだんご

原材料	アレルゲン
あん（砂糖、いんげんまめ、たけあずき、あずき）	
米粉	
ごま	ごま
砂糖	
ラード	
（調整水）	
（原材料の一部に、乳成分を含む）	乳・小麦・大豆

●月ごと使用物資配合表（12月）　3/3

献立詳細表に●がついている材料は該当月に使用するものです。

12月17日（木）

花がんも

原材料	アレルゲン
豆乳	大豆
植物油脂、揚げ油（なたね油）	
粉状大豆たん白	大豆
でん粉	
砂糖	

12月18日（金）

ロールパン

原材料	アレルゲン
小麦粉	小麦
マーガリン	
砂糖	
ショートニング	
脱脂粉乳	乳
イースト	
塩	
生地改良剤	小麦・乳

12月23日（水）

ダイスゼリー（いちご）

原材料	アレルゲン
果糖ぶどう糖液糖	
砂糖	
ぶどう糖	
いちご果汁	
水	

12月23日（水）

ハンバーグ

原材料	アレルゲン
鶏肉	鶏肉
玉ねぎ	
豆腐	大豆
豚脂	豚肉
パン粉	小麦・大豆
人参	
小麦粉	小麦
焼酎	
しょうゆ	小麦・大豆
ガラスープの素	鶏肉
砂糖	
食塩	
加工でん粉	
調味料	
加水	

12月分詳細献立

パン加工食品等の規格書配合表は学期（★）月ごと（●）の物資で確認できます。

2026年11月30日　月曜日
献立名／食品名

2026年12月01日　火曜日
献立名／食品名
【さつまいもコロッケ】
●さつまいもコロッケ
・白絞油
【フレンチサラダ】
・キャベツ
・にんじん
・きゅうり
★ハム
・サラダ油
・酢
・食塩
・こしょう
・紙カップ
【みかん】
・みかん
【和風ドライカレー】
・豚肩挽き肉
・にんじん
・玉葱
・ごぼう
・えのきだけ
・古根しょうが
・サラダ油
・赤みそ
・清酒
・カレー粉
★トマトケチャップ
★ウスターソース
・食塩
・こしょう
・ガーリックパウダー
・しょうゆ
【小袋ソース】
●小袋ソース
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

2026年12月02日　水曜日
献立名／食品名
【鮭のから揚げ】
・さけ角切り
・清酒
・食塩
・こしょう
・ガーリックパウダー
・小麦粉
・でんぷん
・白絞油
【きんぴらごぼう】
・ごぼう
・にんじん
・豚もも細切り
・上白糖
・しょうゆ
・煎り白ごま
・ごま油
・本みりん
・紙カップ
【もやしのおかかあえ】
・もやし
・こまつな
・油揚げ
・かつお節糸削り
・しょうゆ
・上白糖
・食塩
【厚焼き卵】
●厚焼きたまご
【コロコロ塩豚汁】
・豚肩小間切肉
・清酒
・食塩
・だいこん
・さといも
・長ねぎ
・にんじん
・古根しょうが
・板こんにゃく
・サラダ油
・しょうゆ
・食塩
・けずり節（だしパック）
・水
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

2026年12月03日　木曜日
献立名／食品名
【鶏肉のマーマレード焼き】
・鶏モモ皮なし
・清酒
・しょうゆ
●マーマレードジャム
・清酒
・しょうゆ
・でんぷん
・水
【きのことﾂﾅの和風ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ】
・スパゲティ
・塩(ゆで用)
・バター（調理用）
・にんにく
★ベーコン
・エリンギ
・しめじ
・まいたけ(水煮)
・玉葱
・しょうゆ
・食塩
・本みりん
・まぐろ油漬
【彩り野菜とチーズのサラダ】
・キャベツ
・ホールコーン
・にんじん
・冷凍ブロッコリー
・さいの目チーズ
・食塩
・酢
・サラダ油
・こしょう
【かぼちゃのマスタードあえ】
・かぼちゃ
・きゅうり
★ハム
★マヨネーズ
●粒入りマスタード
・上白糖
・こしょう
・食塩
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

2026年12月04日　金曜日
献立名／食品名
【白身魚ナッツパン粉焼き】
・メルルーサ切り身
・食塩
・こしょう
・白ワイン
・あらびきアーモンド
★パン粉
・粉チーズ
・パセリ
・食塩
・こしょう
・オリーブ油
【豆と卵のツナ炒め】
・まぐろ油漬
★炒り卵
・ひよこまめ(水煮)
・玉葱
・にんじん
・こまつな
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
★マヨネーズ
・紙カップ
【ごまドレッシングサラダ】
・キャベツ
●ピュアマンナン
・にんじん
★ハム
・煎り白すりごま
・サラダ油
・酢
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
【チキンカチャトーラ】
・鶏もも皮つき角切り
・白ワイン
・玉葱
・にんにく
・古根しょうが
・サラダ油
・セロリー
・パセリ
・バター（調理用）
・トマトピューレ
★トマトケチャップ
・上白糖
・食塩
★中濃ソース
・こしょう
・でんぷん
・がらスープ
・水
【かぶとベーコンのスープ】
・かぶ
・こまつな
★ベーコン
・玉葱
・にんじん
・しょうゆ
・食塩
・こしょう
・鶏ガラパック（だし用）
・水
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

12月分詳細献立

パン加工食品等の規格書配合表は学期（★）月ごと（●）の物資で確認できます。

2026年12月07日　月曜日	2026年12月08日　火曜日	2026年12月09日　水曜日	2026年12月10日　木曜日	2026年12月11日　金曜日
献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名
【さばのみぞれ煮】	【さつまいもと鶏肉のピリ辛炒め】	【四川豆腐】	【プレーンオムレツ】	【いわしのかばやき】
●さばのみぞれ煮	・鶏モモ皮なし角切り肉	・冷凍豆腐	●プレーンオムレツ	・いわし開き
	・清酒	・豚もも細切り		・古根しょうが
【にんじんじゃこサラダ】	・しょうゆ	・しょうゆ	【チリコンカン】	・しょうゆ
・にんじん	・でんぷん	・清酒	・大豆水煮	・清酒
・しらたき	・さつまいも	・玉葱	・豚もも挽き肉	・でんぷん
★ちりめんじゃこ	・白絞油	・にんじん	・玉葱	・白絞油
・しょうゆ	・長ねぎ	・古根しょうが	・にんにく	・上白糖
・本みりん	・にんにく	・にんにく	・マーガリン（調理用）	・しょうゆ
・酢	・しょうゆ	・ごま油	・トマトピューレ	・本みりん
・ごま油	・ごま油	★トウバンジャン	★トマトケチャップ	・水
・紙カップ	★コチジャン	・上白糖	★とんかつソース	・でんぷん
	・清酒	・しょうゆ	・食塩	
【小松菜のごまあえ】	・本みりん	・赤みそ	・こしょう	【煮浸し】
・こまつな		★トマトケチャップ	・チリパウダー	・はくさい
・もやし	【ひじきサラダ】	・チンゲン菜	・水	・こまつな
・煎り黒すりごま	・ひじき	・がらスープ	・がらスープ	・上白糖
・ねりごま	・まぐろ油漬	・でんぷん	・小麦粉	・しょうゆ
・上白糖	・キャベツ	・水		・かつお節糸削り
・しょうゆ	・きゅうり		【れんこんのマヨおかか】	・紙カップ
	・ホールコーン	【中華風酢の物】	・れんこん	
【大根入りプルコギ】	・サラダ油	・キャベツ	★焼きちくわ	【えのきのバター醤油】
・だいこん	・しょうゆ	・にんじん	・しょうゆ	・エリンギ
・豚もも小間切	・酢	・きゅうり	★マヨネーズ	・えのきたけ
・しょうゆ	・上白糖	・緑豆はるさめ	・かつお節糸削り	★ベーコン
・清酒	・紙カップ	★ハム		・サラダ油
・にんにく		・煎り白ごま	【ささみとキャベツのサラダ】	・食塩
・にら	【みかん】	・上白糖	・鶏ささ身水煮	・こしょう
★コチジャン	・みかん	・しょうゆ	・清酒	・しょうゆ
・ごま油		・酢	・食塩	・バター（調理用）
・上白糖	【すきやき煮】	・食塩	・キャベツ	
・赤みそ	・豚もも小間切	・ごま油	・にんじん	【肉団子の甘酢あえ】
・しょうゆ	・生揚げ		・きゅうり	●ミートボール
・がらスープ	・にんじん	【ナッツごぼう】	・食塩	・白絞油
・水	・しらたき	・ごぼう	・酢	・たけのこ
	・長ねぎ	・小麦粉	・サラダ油	・にんじん
【けんちん汁】	・えのきたけ	・大豆水煮	・しょうゆ	・玉葱
・豚肩小間切肉	・サラダ油	・白絞油		・ピーマン
・さといも	・三温糖	・あらびきアーモンド	【小袋アーモンド】	・サラダ油
・つきこんにゃく	・しょうゆ	・上白糖	・小袋アーモンド	・上白糖
・豆腐	・清酒	・しょうゆ		・しょうゆ
・にんじん	・食塩	・本みりん	【黒パン】	・酢
・長ねぎ	・水	・水	●黒パン	★トマトケチャップ
・ごぼう				・でんぷん
・サラダ油	【ごはん】	【フルーツあえ】	【牛乳】	・水
・しょうゆ	・精白米	・白桃缶（ダイス）	・牛乳（飲用）	
・食塩	・水	・みかん缶		【わかめ汁】
・けずり節（だしパック）		・パイン缶(スライス)		・わかめ
・水	【牛乳】	・ナタデココ		・鶏モモ皮なし小間切
	・牛乳（飲用）			・豆腐
【麦ごはん】		【ごはん】		・にんじん
・精白米		・精白米		・干し椎茸スライス
・米粒麦		・水		・ほうれんそう
・水				・しょうゆ
		【牛乳】		・食塩
【牛乳】		・牛乳（飲用）		・けずり節（だしパック）
・牛乳（飲用）				・水
				【ごはん】
				・精白米
				・水
				【牛乳】
				・牛乳（飲用）

12月分詳細献立

パン加工食品等の規格書配合表は学期（★）月ごと（●）の物資で確認できます。

2026年12月14日　月曜日	2026年12月15日　火曜日	2026年12月16日　水曜日	2026年12月17日　木曜日	2026年12月18日　金曜日
献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名
【親子煮】	【いかのバーベキューソース】	【ビビンバ】	【大豆とたらの甘辛あえ】	【グヤーシュ】
・鶏モモ皮なし角切り肉	・いか切り身	・豚もも細切り	・大豆水煮	・豚もも角切り
・じゃがいも	・清酒	・古根しょうが	・たら角切り	・白ワイン
・にんじん	・しょうゆ	・にんにく	・古根しょうが	・玉葱
・玉葱	・小麦粉	・干し椎茸スライス	・しょうゆ	・にんじん
・サラダ油	・でんぷん	・ごま油	・でんぷん	・にんにく
・上白糖	・白絞油	・上白糖	・白絞油	・サラダ油
・しょうゆ	●アップルソース	・しょうゆ	・しょうゆ	・トマトピューレ
★炒り卵	・玉葱	・にんじん	・上白糖	・パプリカパウダー
・でんぷん	・古根しょうが	・こまつな	・本みりん	・シェルマカロニ
・グリンピース	・にんにく	・だいずもやし	・水	・がらスープ
・かつおだし	・しょうゆ	・たかのつめ	・煎り白ごま	・水
・水	・清酒	・煎り白ごま		★ウスターソース
	・上白糖	・食塩	【和風サラダ】	・上白糖
【海藻サラダ】	・酢		・キャベツ	・食塩
・キャベツ	★トマトケチャップ	【ナッツとじゃこのサラダ】	・にんじん	・こしょう
・にんじん		・キャベツ	・きゅうり	・でんぷん
・きゅうり	【根菜のピクルス】	・きゅうり	★ハム	・グリンピース
・まぐろ油漬	・だいこん	・にんじん	・酢	
●海藻ミックス	・にんじん	★ハム	・サラダ油	【ツナポテサラダ】
・上白糖	・上白糖	★ちりめんじゃこ	・しょうゆ	・じゃがいも
・しょうゆ	・食塩	・サラダ油	・紙カップ	・にんじん
・酢	・こしょう	・酢		・ホールコーン
・食塩	・酢	・しょうゆ	【花がんもの煮つけ】	・まぐろ油漬
・ごま油	・レモン果汁	・食塩	●花がんも	・酢
	・紙カップ	・上白糖	・にんじん	・サラダ油
【みかん】		・細切アーモンド	・上白糖	・食塩
・みかん	【青菜と豆腐のチャンプル】		・しょうゆ	・こしょう
	・ほうれんそう	【ごま団子】	・本みりん	・紙カップ
【肉みそひじき】	・もやし	●ごまだんご	・かつおだし	
・豚もも挽き肉	・豆腐	・白絞油	・水	【ハンガリー風カーポスタ】
・清酒	・ごま油			・キャベツ
・ひじき	・本みりん	【卵とほうれん草のスープ】	【切干大根のソース炒め】	・赤パプリカ
・玉葱	・清酒	・液卵	・切干大根	・ごま油
・にんじん	・しょうゆ	・ほうれんそう	・豚もも細切り	・上白糖
・古根しょうが	・食塩	・にんじん	・にんじん	・しょうゆ
・サラダ油	・かつお節糸削り	・えのきたけ	・玉葱	・酢
・赤みそ		・しょうゆ	・サラダ油	
・上白糖	【肉じゃが】	・食塩	・食塩	【ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとハムのｿﾃｰ】
・本みりん	・じゃがいも	・こしょう	・こしょう	・ブロッコリー
・しょうゆ	・豚もも小間切	・でんぷん	★ウスターソース	・カリフラワー
・こしょう	・にんじん	・鶏ガラパック（だし用）	★中濃ソース	★ハム
・でんぷん	・玉葱	・スープ	・水	・サラダ油
	・しらたき			・食塩
【すまし汁】	・サラダ油	【ごはん】	【ごはん】	・こしょう
・豆腐	・上白糖	・精白米	・精白米	
・えのきたけ	・しょうゆ	・水	・水	【鶏肉ときのこのミルクスープ】
・にんじん	・水			・鶏モモ皮なし小間切
・ほうれんそう		【牛乳】	【牛乳】	★ベーコン
・しょうゆ	【ごはん】	・牛乳（飲用）	・牛乳（飲用）	・エリンギ
・食塩	・精白米			・えのきたけ
・けずり節(だし用)	・水			・にんじん
・だし汁				・玉葱
	【牛乳】			・パセリ
【玄米ごはん】	・牛乳（飲用）			・サラダ油
・精白米				・食塩
・発芽玄米				・こしょう
・水				・牛乳
				・でんぷん
【牛乳】				・鶏ガラパック（だし用）
・牛乳（飲用）				・スープ
				【ロールパン】
				●ロールパン
				【牛乳】
				・牛乳（飲用）

12月分詳細献立

パン加工食品等の規格書配合表は学期（★）月ごと（●）の物資で確認できます。

2026年12月21日　月曜日	2026年12月22日　火曜日	2026年12月23日　水曜日	2026年12月24日　木曜日	2026年12月25日　金曜日
献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名
【ししゃものカレー揚げ】	【ぶりのゆずみそ焼き】	【照り焼きハンバーグ】		
・ししゃも	・ぶり切り身	●ハンバーグ		
・でんぷん	・古根しょうが	・サラダ油		
・カレー粉	・清酒	・しょうゆ		
・米油（白絞油）	・しょうゆ	・本みりん		
	・赤みそ	・三温糖		
【にんじんしりしり】	・白みそ	・でんぷん		
・にんじん	・上白糖	・水		
・まぐろ油漬	・本みりん			
・かつお節糸削り	・水	【スパゲッティミートソース】		
・食塩	・ゆず(果汁)	・スパゲティ		
・しょうゆ		・塩(ゆで用)		
・サラダ油	【浅漬け】	・豚もも挽き肉		
・紙カップ	・キャベツ	・にんじん		
	・にんじん	・玉葱		
【白菜のソテー】	・古根しょうが	・古根しょうが		
・はくさい	・しょうゆ	・にんにく		
・にんじん	・食塩	・セロリー		
・しめじ	・紙カップ	・サラダ油		
★ベーコン		・マッシュルーム水煮		
・サラダ油	【れんこんのにんにく炒め】	・パセリ		
・しょうゆ	・れんこん	・粉チーズ		
・食塩	・こまつな	・ホールトマト缶詰		
・こしょう	★ハム	★トマトケチャップ		
	・サラダ油	★ウスターソース		
【麻婆大根】	・にんにく	・食塩		
・だいこん	・食塩	・こしょう		
・豚肩挽き肉	・こしょう	・生クリーム		
・にら	・しょうゆ			
・にんにく		【ほうれん草とコーンのソテー】		
・長ねぎ	【かぼちゃのそぼろあん】	・ほうれんそう		
・白みそ	・かぼちゃ	・ホールコーン		
・上白糖	・しょうゆ	・バター（調理用）		
・しょうゆ	・本みりん	・食塩		
・でんぷん	・清酒	・こしょう		
★トウバンジャン	・上白糖			
・ごま油	・食塩	【スパイシーポテト】		
・がらスープ	・かつおだし	・じゃがいも		
・水	・水	・白絞油		
	・鶏モモ皮なし挽き肉	・食塩		
【みそ汁】	・古根しょうが	・こしょう		
・豆腐	・サラダ油	・カレー粉		
・じゃがいも	・上白糖	・チリパウダー		
・にんじん	・しょうゆ	・ガーリックパウダー		
・わかめ	・本みりん			
・長ねぎ	・でんぷん	【フルーツジュレ】		
・白みそ	・かつおだし	・白桃缶（ダイス）		
・けずり節(だし用)	・水	・みかん缶		
・だし汁		・りんご缶（ダイス）		
	【ごはん】	●ダイスゼリー（いちご）		
【麦ごはん】	・精白米			
・精白米	・水	【ごはん】		
・米粒麦		・精白米		
・水	【牛乳】	・水		
	・牛乳（飲用）			
【牛乳】		【牛乳】		
・牛乳（飲用）		・牛乳（飲用）		