

2025年 12月度

[献立予定表]

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ
1月	ごはん	○	にししょう6-2 ふるやまりょうさんのこんだて			地産地消：こめ だいこん 今日の献立は西小6年古山 棟さんの献立です。乾物の 切り干し大根を使ったり、 汁ものに豆腐や7種類もの 野菜が使われていて野菜が 多くとれるバランスの良い 献立です。
	ぶたにくしょうがやき		ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく にんじん いんげん	にんじん きりぼしだいこん しいたけ	こめあぶら さとう
	きりぼしだいこんに		にぼし とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	だいこん しめじ	じゃがいも
	やさいたっぷり みそしる					
2火	コッペパン（小）	○	だっしゅふんにゅう	しもちゅうリクエストきゅうしょく		
	きなこあげパン（中）		だっしゅふんにゅう きなこ			今日は下中3年生のリクエスト給食です。3年生の皆さん、自分のリクエストしたメニューがありましたか？リクエストの中でも「スペゲティサラダ」の人気はとても高かったです。きなこ揚げパンとわかめごはんはどちらも同じ位リクエストが多かったです。
	ミートボール		とりにく	たまねぎ トマト	にんにく しょうが	さとう あぶら でんぶん
	スペゲティサラダ		まぐろ	レタス ブロッコリー	にんじん あかピーマン	スペゲティ ドレッシング
	コーンポタージュ		ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし	パセリ	バター オリーブあぶら ルウ
3水	クレープ	○	とうにゅう だいすこ	いちご レモン		こめこ さとう でんぶん あぶら
	わかめごはん		わかめ	にししょう6-1 あさくらいのりさんのこんだて		
	とうふハンバーグ		とりにく とうふ	だいこん たまねぎ ほうれんそう	にんじん きゅうり	さとう でんぶん パンこ
	あおなごまあえ		にぼし なまあげ みそ	にんじん なめこ	こまつな ねぎ	ごま さとう
	なめこじる		チーズ			じゃがいも
4木	かたぬきチーズ	○				
	むぎごはん		ぶたにく たまご	あすみちゅうリクエスト きゅうしょく		
	ビビンバどんのぐ			にんにく しょうが だいすこ もやし ほうれんそう		こめあぶら さとう
	はるまき		ぶたにく だいすこ	キャベツ にんじん レタス だいこん	たまねぎ しいたけ しょうが	でんぶん あぶら はるさめ さとう こむぎこ
	かいそうサラダ		まぐろ かいそう			ドレッシング
	ちゅうかふうスープ		とりにく	にんじん きくらげ たまねぎ チンゲンツァイ	はくさい えのきたけ にら	
5金	おこめのタルト	○	だっしゅふんにゅう たまご ぎゅうにゅう	れんこん たまご れんにゅう		こめこ こむぎこ マーガリン さとう
	むぎごはん					明見中3年生のリクエスト 給食です。明見中3年生の みなさん、自分のリクエスト したものがありましたか？主食のリクエストでは、わかめごはん、きなこ 揚げパンが多く、N.O.1はビ ビンバ丼でした。デザート部 門では、「お米のタルト」がダントツの人気で約 80%の生徒からリクエスト がありました。
	さけのさいきょう		さけ みそ			地産地消：こめ 1年ぶりに「おでん汁」の 登場です。おでんがさらに おいしくなるように調理員 さんがコトコトと時間をかけて作ってくれました。
	さといもといかの にもの		いか	にんじん こんにゃく えだまめ	いんげん	こめあぶら さといも さとう
8月	おでんじる	○	かつおぶし さばふし ちくわ こんぶ さつまあげ うずらのたまご	にんじん たいこん		さとう
	むぎごはん					
	あじのカレーやき		あじ	しょうが		
	れんこんのごママヨあえ		かつおぶし	れんこん キャベツ えだまめ	ほうれんそう	さとう マヨネーズ ごま
9火	おいも3きょうだいじる		にぼし こんぶ みそ	はくさい えのきたけ	こまつな	さつまいも じゃがいも さといも
	ジヨア（いちご）	○	だっしゅふんにゅう	いちご		人間の体は免疫力が下がるとかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを予防するためには、①3食しっかりと食べる。②適度な運動をする。③十分な睡眠をとることです。うがいや手洗いもしっかりしましょう。
	チーズパン		だっしゅふんにゅう チーズ			
	ぶたにくのアップルソース		ぶたにく	しょうが にんにく レモンかじゅう	たまねぎ りんご	こめあぶら さとう ごま
	マカロニサラダ		まぐろ	レタス きゅうり	にんじん とうもろこし	マカロニ マヨネーズ ドレッシング
10水	ブラウンシチュー		ぶたにく クリーム	しょうが にんにく しめじ	にんじん たまねぎ	こめあぶら じゃがいも ルウ
	そぼろごはん	○	とりにく	まごわやさしい きゅうしょく		
	ししゃものいそべあげ		ししゃも あおのり	しょうが		
	みずかけなのあえもの		かつおぶし	キャベツ にんじん	みずかけな こまつな	こめあぶら でんぶん こむぎこ こめこ さとう
	なめこじる		にぼし あぶらあげ とうふ みそ	にんじん なめこ ほうれんそう	ねぎ	さとう
	みかん（生）			みかん（生）		
11木	こどもパン	○	だっしゅふんにゅう			地産地消：いちご ヨーグルト和えのいちごジャム
	ハニーマスター・チキン		とりにく	にんにく		はちみつ こめあぶら
	やさいのイタリアン ソテー		ぶたにく	にんじん ブロッコリー あかピーマン	キャベツ	オリーブあぶら
	スープスパゲティ		ベーコン いか あさり	にんにく しょうが しめじ えのきたけ	にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう	オリーブあぶら スパゲティ さとう
	てづくりいちごジャムの ヨーグルトあえ		クリーム ヨーグルト	いちご レモンかじゅう ナタデココ		さとう
12金	むぎごはん	○				地産地消：こめ りんごには、おなかをきれいにしてくれる食物繊維が多く、便通を良くするほか、水分もたくさん含まれていて、のどがかわいた時や運動の後のやつにもぴったりです。
	ハッシュドポーク		ぶたにく クリーム だっしゅふんにゅう	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース しめじ	にんじん セロリー しめじ	こめあぶら ルウ バター さとう
	やさいのソテー		とりにく	とうもろこし ピーマン キャベツ もやし		こめあぶら
	りんご（生）			りんご（生）		

[献立予定表]

2025年 12月度

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ	
15 月	ごはん	○	あすみしよう6-1ふなくぼのあさんのこんだて			地産地消：こめ だいこん 今日の給食は明見小6年の 舟久保乃愛さんが考へ てくれた献立です。好きな ものだけだけでなく、栄 養のバランスを考へてた うです。	
	とりにくのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん こめあぶら		
	ほうれんそうとコーンの バターソテー		ペーパン	とうもろこし ほうれんそう	こめあぶら バター		
	さつまいものみそ汁		にぼし あぶらあげ みそ わかめ	にんじん だいこん たまねぎ	さつまいも		
16 火	ちゅうかめん	○			ちゅうかめん	地産地消：きくらげ 五目あんかけには3つの魚 介類が使われています。 体を強くするたんぱく質 や脳の働きを良くするDHA やEPA、骨を強くするカル シウムや貧血を防ぐ鉄 分など成長期の皆さんに 必要な栄養が多く含まれ ています。	
	ごもくあんかけやきそば (ぐ)		ぶたにく あさり えび いか	にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン しいたけ はくさい きくらげ	こめあぶら ごまあぶら でんぶん		
	やさいのナムル			ほうれんそう とうもろこし だいこん にんじん	ごま ごまあぶら さとう		
	はるさめいり ちゅうかスープ		とりにく	たまねぎ えのきたけ もやし チンゲンツア イ	はるさめ ごまあぶら		
	フルーツあんにん		とうにゅう	もも あんず	でんぶん さとう		
17 水	むぎごはん	○	あすみしよう6-2みやしたあおさんのこんだて			地産地消：はくさい 明見小6年宮下愛桜さんが考 えた献立です。魚を中心とし たバランスの良い献立になり ました。魚の中でもサバを選 んだ所に注目です。サバに は、かっこいい頭と元気な体を つくる栄養がたくさんあるか らです。	
	さばのしおやき		さば				
	ツナサラダ		まぐろ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし だいこん	ドレッシング		
	6しゅのやさいスープ		とりにく	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう えのきたけ	オリーブあぶら じゃがいも		
18 木	キャロットロール	○	だっしゅふんにゅう	クリスマス きゅうしょく	にんじん	こむぎこ さとう	今日はちょっとだけ早い クリスマス給食です。クリ スマスはチキン！そこで、クリスマスの ザクザクとした食感を もっと出せるよう調理員 さんと一緒に試作を重ね ました。手作りのクリスマス チキンをお楽しみに！
	クリスピーチキン		とりにく	にんにく		こむぎこ コーンフレーク パンこ	
	ロマネスクサラダ			きゅうり カリフラワー にんじん きピーマ ン		こめあぶら	
	ミネストローネ		ワインナー あかいんげんまめ	にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ パセリ		ドレッシング	
	クリスマスケーキ		とうにゅう だいすこ			オリーブあぶら さとう	
19 金	むぎごはん	○				さとう でんぶん しょくぶつあぶら ココア こめこ	地産地消：こめ 「キャベツガーリック炒め」からにんにくの香り がしますか。にんにくは 香りが強いけれど、みんなの体を病気から守ったり、元気にしてくれる食 べ物です。
	ポークカレー		ぶたにく だっしゅふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ		こめあぶら じゃがいも ルウ	
	キャベツガーリック いため		とりにく	にんにく とうもろこし にんじん キャベツ		こめあぶら	
	ぽんかん (生)			ぽんかん (生)			
22 月	かぼちゃコロッケ	○	にゅうせいぶん	とうじ きゅうしょく	かぼちゃ たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも こめあぶら	地産地消：だいこん 今日は冬至です。冬至に食 べるもののは「元気に過ごせ ますように」との願いが込 められています。給食では、かぼちゃのコロッケ、 富士川町のゆずを使って和 え物にしました。
	にこみうどん		かつおぶし さばぶし とりにく あぶらあげ みそ わかめ	にんじん だいこん しいたけ キャベツ ほうれんそう ねぎ		うどん	
	ゆずかあえ (ゆず 生)			はくさい こまつな もやし にんじん ゆず (生)		さとう	
	しんげんもちふう		きなこ			しらたま くろみつ	
23 火	コッペパン	○	だっしゅふんにゅう			こむぎこ さとう	人気メニューの「ポテトミー トグラタン」の登場です。セ ンターで手作りをしていま す。豚ひき肉・玉葱・セロ リーを炒めて作ったミート ソースをじゃがいもの上にの せ、チーズをかけてオーブン で焼いています。
	ポテトミートグラタン		ぶたにく チーズ	たまねぎ セロリー トマト		じゃがいも こめあぶら ルウ	
	ブロッコリーのサラダ		まぐろ	にんじん キャベツ だいこん ブロッコリー とうもろこし		さとう パンこ	
	はくさいとかぶの クリームスープ		とりにく	にんじん たまねぎ しめじ かぶ はくさい		ドレッシング	
24 水	チキンライス (1食用ケチャップ)	○	とりにく	たまねぎ マッシュルーム		こめ こめあぶら	地産地消：こめ 2学期の給食も色々なメ ニューがでましたね。好きな もの、時には苦手なものも あったと思います。給食を通 して自分の食の世界が広げら れるよう、苦手なものにも チャレンジしましょう。
	たまごシート		たまご			さとう でんぶん あぶら	
	コールスローサラダ			にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー		ドレッシング	
	ふゆやさいのスープ		ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう		こめあぶら じゃがいも	

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※メニューごと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載していません。また、食物アレルギーの有無は、この献立予定表では確認できません。

※生で提供する果物には、(生)と表記をしています。

※富士吉田地域使用の食材には、下線を引いています。

富士吉田市学校給食センター運営事業費については、北富士演習場関連特定事業(教育、スポーツ及び文化に
に関する事業:学校給食センター運営事業)として、防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金が充てられています。)