令和8年　12月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	(黄) おもにエネルギーになる食品	(赤) おもに体をつくる食品	(緑) おもに体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)	お知らせ
1／火	★		むぎごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**、むぎ	ぎゅうにゅう		721	チキンカレー、元気サラダは奥殿小学校のリクエストメニューです。
			チキンカレー	じゃがいも、カレールウ	とりにく	たまねぎ、にんじん		
			オムレツ		たまご		24.2	
			げんきサラダ	さとう、なたねあぶら	ハム、こんぶ、かつおぶし	とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり		
			＊ココアムース	さとう、クリーム、カカオ				
2／水			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		635	
			やさいとがんもどきのにつけ	さとう、でんぷん	とりにく、がんもどき	にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん		
			レバーとさつまいものごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん、ごま、さつまいも、さとう	とりレバー		25.2	
			キャベツのあかしそあえ			**キャベツ**、しそ		
3／木			ソフトめん　ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう		648	
			ビーンズソース	ハヤシルウ	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリンピース		
			グリーンポテト	じゃがいも		パセリ	24.7	
			りんご			りんご		
4／金		卵	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		670	
		卵	こうやどうふのたまごとじ	さとう	とりにく、こうやどうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけ、さやいんげん		
			さばのみそに	さとう	さば、みそ		33.3	
			きりぼしだいこんのにつけ	さとう	はんぺん	きりぼしだいこん、にんじん		
7／月	◎		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		698	れんこんサラダは今月のかみかみメニューです。
	◎		じゃがいものにつけ	こんにゃく、じゃがいも、さとう	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、グリンピース		
	◎		しのだに		とりにく、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ		
	◎		れんこんサラダ（マヨネーズ）	マヨネーズ	ベーコン	れんこん、えだまめ	24.8	
	◎		のりかつおふりかけ	さとう	かつおぶし、のり			
8／火	■		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		682	今月の全国ご当地給食は福井のソースカツです。
	■		ぶたじる		**みそ**、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ねぎ		
	■		ふくいのソースカツ	なたねあぶら、パンこ、さとう、でんぷん	ぶたにく		28.3	
	■		ひじきサラダ（わふうクリームドレッシング）	ドレッシング	ひじき	えだまめ、とうもろこし		
9／水	★		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		586	竜美丘小学校のリクエストランチです。
	★		キムチスープに		ぶたにく、みそ、あさり、とうふ	にんじん、だいこん、**はくさい**、しめじ、はくさいキムチ、にら		
	★		しゅうまい（2）	しゅうまいのかわ	ぶたにく、とりにく	たまねぎ	24.5	
	★		＊ヨーグルト		ヨーグルト			
10／木			ミルクロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		671	
		乳	パンプキンスープ	なたねあぶら、じゃがいも、ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ		
			フライドチキン	なたねあぶら、でんぷん	とりにく		28.0	
			はなやさいサラダ（やさいいっぱいドレッシング）	ドレッシング		ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし		
11／金			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		648	
			とりだんごじる		とりにく、とうふ	にんじん、だいこん、えのきたけ、**ねぎ**		
			さばのてりやき	さとう、でんぷん	さば		30.5	
			キャベツのカラフルあえ	ごま		キャベツ、やさいふりかけ		
14／月			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		628	
			とうふのオイスターソースいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、きくらげ		
			あげぎょうざ（2）	なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ、ねぎ、にら	24.3	
			くきわかめのちゅうかいため	ごまあぶら、ごま	くきわかめ、ちりめんじゃこ	にんじん		

★ リクエストランチ・メニュー　◎ かみかみメニュー　◆ 行事食　◇ 特別献立　■全国ご当地給食　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送

魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 卵 卵除去対応献立　乳 乳製品除去対応献立（材料の都合により、献立を変更する場合があります。）

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。

岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・きんかんを使用していません。

令和8年　12月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	(黄)おもにエネルギーになる食品	(赤)おもに体をつくる食品	(緑)おもに体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)	お知らせ
15／火			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		617 / 27.4	
			だいずととりにくのみそに	こんにゃく、さとう	**だいず**、**みそ**、とりにく	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん		
			いわしのしょうがに		いわし	しょうが		
			ほうれんそうのごまあえ	さとう、ごま		**もやし**、ほうれんそう		
16／水		乳	サンドイッチバンズパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		656 / 26.2	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
			クリームに	じゃがいも、ホワイトルウ、マカロニ	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ		
			スラッピージョー	さとう、パンこ	ぶたにく	たまねぎ		
			やさいサラダ(シーザードレッシング)	ドレッシング		にんじん、**キャベツ**、きゅうり、とうもろこし		
17／木			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		603 / 24.0	具をご飯にのせて豚丼にして食べましょう。
			のっぺいじる	こんにゃく、さといも、でんぷん	なまあげ	にんじん、**ねぎ**		
			ぶたどんのぐ	さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ		
			みかん			みかん		
18／金			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		611 / 25.6	「生揚げの中華いため」の作り方は下記の二次元コードから確認できます。
			なまあげのちゅうかいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ	しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、**はくさい**、チンゲンサイ		
			たまごのちゅうかあんかけ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	たまご	しいたけ、ねぎ		
			きゅうりづけ			きゅうりづけ		
21／月	◆		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		585 / 22.4	冬至の行事食です。
			かぼちゃとなまあげのみそしる		なまあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ		
			れんこんハンバーグのみぞれソースかけ	さとう	ぶたにく、とりにく	れんこん、たまねぎ、だいこん		
			ふゆやさいのゆずドレッシングあえ			にんじん、はくさい、かぶ、ゆず		
			ミニアセロラゼリー	さとう		アセロラ		
22／火			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		638 / 21.7	具をご飯に混ぜてケチャップライスにして食べましょう。
			マセドアンスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん、だいこん、さやいんげん		
			チキンナゲット(2)	こむぎこ	とりにく			
			ケチャップライスのぐ	オリーブオイル、さとう	ウインナー	たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ		
			＊プチケーキ	さとう、あぶら、こめこ	とうにゅう	いちご		

★リクエストランチ・メニュー　◎かみかみメニュー　◆行事食　◇特別献立　■全国ご当地給食　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊業者配送

魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。　卵 卵除去対応献立　乳 乳製品除去対応献立（材料の都合により、献立を変更する場合があります。）

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。

岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・きんかんを使用していません。

平均	644 / 25.9	給食回数 16回

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。



そもそも「冬至」ってなあに？？

太陽が地球を一周する日数を２４等分し、それぞれの期間に季節の変化を表す名前をつけたものを「二十四節気」と呼びます。「冬至」は二十四節気の一つで、一年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。

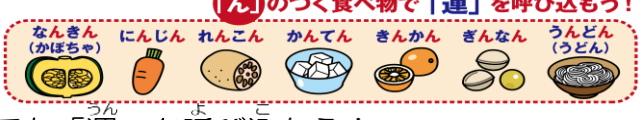
「冬至」は「八節」の一つ



二十四節気のうち、夏至・冬至の「二至」と、春分・秋分の「二分」を合わせて「二至二分」といい、立春・立夏・立秋・立冬は「四立」といいます。二至二分と四立で「八節」と呼び、“季節の変わり目”とされています。

冬至は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていました。

ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、名にあげるような「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。





給食でも「運」を呼び込もう！

２１日の給食では、行事食として「**かぼちゃ**と生揚げのみそ汁」と「**れんこん**ハンバーグのみぞれソースかけ」、「冬野菜の**ゆず**ドレッシング和え」が出ます。ゆず湯のかわりにゆずを食べることで身を清め、かぼちゃ（なんきん）や、れんこん、にんじんを食べて「運」を呼び込むことができるといいですね！

今月のおすすめレシピ
生揚げの中華いため
こちらから