

れいわ ねん
令和7年

12月分学校給食献立表

くわ な し きょう い く い いん かい
桑名市教育委員会

A 群

ぶつし つこう こんだて いちふへんこう ばあい
物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よう び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	み どり からだのちようしをととのえる		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう しのだに きんぴら さつまいものみそしる 【アイアンメニュー】	ぎゅうにゅう さつまあげ とうふ まめみそ あぶらあげ たらすりみ たまご ひじき	ごはん さとう ごまあぶら ごま さつまいも こむぎこ	だいこん にんじん しらたき たまねぎ えのきたけ こまつな ほうれんそう キャベツ	588	20.5
2	火	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ごまキャベツ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた あじ	ごはん あぶら ごま ワンタンのかわ パンこ こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	590	21.0
3	水	パン ぎゅうにゅう ポヨサルタード レモンふうみのスパゲッティサラダ 【ワールドランチ:ペルー】	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	パン じゃがいも あぶら さとう スパゲッティ マヨネーズ	にんにく たまねぎ きピーマン トマト トマトピューレ パセリ キャベツ にんじん レモンかじゅう	590	22.7
4	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ とりにくほぐし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい こまつな	600	23.8
5	金	パン ぎゅうにゅう ピリからフィッシュ こふきかぼちゃ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう パンガシウス ウインナー とうにゅう	パン でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	586	25.5
8	月	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃフライ おかかあえ ひつつみ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく ぶたにく	ごはん あぶら しらたまこ こむぎこ さとう パンこ	はくさい にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ かぼちゃ たまねぎ	596	17.4
9	火	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき もやしのいために みそおでん	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ まめみそ たまご	ごはん あぶら ごま ドレッシング さといも さとう	もやし キャベツ だいこん にんじん こんにやく	585	21.5
10	水	パン ぎゅうにゅう スラッピジョー マヨキャベツ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず ウインナー	パン あぶら ハヤシルウ さとう マヨネーズ じゃがいも	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ はくさい えだまめ	585	25.3
11	木	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ コーン	588	18.7
12	金	こがたことうパン ぎゅうにゅう ごもくうどん ししゃもてんぷら こまつなのごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ まぐろあぶらづけ ししゃも	パン ことう うどん あぶら ごま ドレッシング こむぎこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし	609	25.2
15	月	ごはん はっこうにゅう(ブルーベリー) とりにくとセレベスのあまからあげ はくさいスープ 【ふるさとほっけんランチ】	はっこうにゅう とりにく ベーコン とうふ	ごはん セレベス さといも でんぶん あぶら ごま さとう	だいこん にんじん はくさい しめじ	590	18.5
16	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかい しじみのみそしる チーズ 【ふるさとほっけんランチ】(こつこつメニュー)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しじみ まめみそ チーズ	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな ねぎ	587	24.8
17	水	こがたパン ぎゅうにゅう カレーラーメン こざかないりフライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず こざかな	パン ちゅうかめん カレールウ でんぶん あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい	619	25.7
18	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに あかじそあえ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう さば まめみそ あぶらあげ とうふ	ごはん さとう	しょうが もやし はくさい あかじそ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	615	22.2
19	金	パン ぎゅうにゅう オムレツ ごまドレサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	パン ドレッシング あぶら じゃがいも マカロニ ホワイトルウ さとう	キャベツ にんじん コーン たまねぎ	587	23.5
22	月	ごはん はっこうにゅう いかのカレーあげ ごまこんぶあえ とうじのみそしる 【まごわやさしいこんだて】	はっこうにゅう いか しおこんぶ あぶらあげ とうふ あわせみそ	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら ごま	キャベツ だいこん にんじん れんこん かぼちゃ えのきたけ	585	21.2
23	火	ごはん ぎゅうにゅう もみのきハンバーグのトマトソースがけ コーンクリームスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー とりにく ぶたにく	ごはん さとう じゃがいも コーンクリームスープのもと あぶら クリスマスデザート	たまねぎ にんじん コーン パセリ ズッキーニ きピーマン あかピーマン トマト にんにく	707	22.4

【給食のレシピ紹介】

「ポヨサルタード」 ワールドランチ「ペルー」のお料理です。

＜材料＞ 4人分

じゃがいも・・・240g
揚げ油・・・適量
鶏もも肉・・・80g
赤ワイン・・・適量
おろしにんにく・・・適量
たまねぎ・・・160g
黄ピーマン・・・40g
トマト・・・80g
炒め油・・・適量

トマトピューレ・・・80g
砂糖・・・4g
しょうゆ・・・8g
酢・・・8g
塩こしょう・・・少々
パセリ・・・適量

A

＜作り方＞

- ① じゃがいもは1.5cm角切りにし、油で揚げる
- ② 鶏もも肉は一口大、玉ねぎ・黄ピーマンはスライス、トマトは2cm角切りにする
- ③ 鍋に炒め油を中火で熱し、鶏もも肉、赤ワイン、おろしにんにくを入れて炒める
- ④ 玉ねぎを入れて炒める
- ⑤ 黄ピーマン、トマトを入れて炒める
- ⑥ Aを入れて炒める
- ⑦ ①、パセリを入れて炒め合わせる



☆ 牛肉を使うと「ロモサルタード」になりますよ ☆

れいわ 令和7年

12月分学校給食献立表

桑名市教育委員会

B 群

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	み ど り からだのちようしをととのえる		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃフライ おかかあえ ひつつま	ぎゅうにゅう かつおぶし とりく ぶたにく	ごはん あぶら しらたまこ こむぎこ さとう パンこ	はくさい にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ かぼちゃ たまねぎ	596	17.4
2	火	パン ぎゅうにゅう ピリからフィッシュ こふきかぼちゃ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう パンガシウス ウインナー とうにゅう	パン でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	586	25.5
3	水	ごはん ぎゅうにゅう しのだに きんぴら さつまいものみそしる 【アイアンメニュー】	ぎゅうにゅう さつまあげ とうふ まめみそ あぶらあげ たらすりみ たまご ひじき	ごはん さとう ごまあぶら ごま さつまいものこむぎこ	だいこん にんじん しらたき たまねぎ えのきたけ こまつな ほうれんそう キャベツ	588	20.5
4	木	こがたこうとうパン ぎゅうにゅう ごもくうどん ししゃもてんぷら こまつなのごまサラダ	ぎゅうにゅう とりく かまぼこ あぶらあげ まぐろあぶらづけ ししゃも	パン こくとう うどん あぶら ごま ドレッシング こむぎこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし	609	25.2
5	金	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき もやしのいために みそおでん	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ まめみそ たまご	ごはん あぶら ごま ドレッシング さといも さとう	もやし キャベツ だいこん にんじん こんにゃく	585	21.5
8	月	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ コーン	588	18.7
9	火	パン ぎゅうにゅう スラッピージョー マヨキャベツ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず ウインナー	パン あぶら ハヤシルウ さとう マヨネーズ じゃがいも	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ はくさい えだまめ	585	25.3
10	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに あかじそあえ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう さば まめみそ あぶらあげ とうふ	ごはん さとう	しょうが もやし はくさい あかじそ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	615	22.2
11	木	パン ぎゅうにゅう オムレツ ごまドレサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりく たまご	パン ドレッシング あぶら じゃがいも マカロニ ホワイトルウ さとう	キャベツ にんじん コーン たまねぎ	587	23.5
12	金	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ごまキャベツ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた あじ	ごはん あぶら ごま ワンタンのかわ パンこ こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	590	21.0
15	月	ごはん はっこうにゅう(ブルーベリー) とりくとせれベスのあまからあげ はくさいスープ 【ふるさとほっけんランチ】	はっこうにゅう とりく ベーコン とうふ	ごはん せれベス さといも でんぶん あぶら ごま さとう	だいこん にんじん はくさい しめじ	590	18.5
16	火	こがたパン ぎゅうにゅう カレーラーメン こざかないりフライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず こざかな	パン ちゅうかめん カレールウ でんぶん あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい	619	25.7
17	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ とりくにほぐし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい こまつな	600	23.8
18	木	パン ぎゅうにゅう ポヨサルタード レモンふうみのスパゲッティサラダ 【ワールドランチ:ペルー】	ぎゅうにゅう とりく まぐろあぶらづけ	パン じゃがいも あぶら さとう スパゲッティ マヨネーズ	にんにく たまねぎ きピーマン トマト トマトピューレ パセリ キャベツ にんじん レモンかじゅう	590	22.7
19	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかい しじみのみそしる チーズ 【ふるさとほっけんランチ】(こつこつメニュー)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しじみ まめみそ チーズ	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな ねぎ	587	24.8
22	月	ごはん はっこうにゅう いかのカレーあげ ごまこんがえ とうじのみそしる 【まごわやさしいこんだて】	はっこうにゅう いか しおこんが あぶらあげ とうふ あわせみそ	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら ごま	キャベツ だいこん にんじん れんこん かぼちゃ えのきたけ	585	21.2
23	火	パン ぎゅうにゅう もみのきハンバーグのトマトソースがけ コーンクリームスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー とりく ぶたにく	パン さとう じゃがいも コーンクリームスープのもと あぶら	たまねぎ にんじん コーン パセリ ズッキーニ きピーマン あかピーマン トマト にんにく	646	24.3

【給食のレシピ紹介】

「ポヨサルタード」 ワールドランチ「ペルー」のお料理です。

<材料> 4人分

じゃがいも・・・240g
揚げ油・・・適量
鶏もも肉・・・80g
赤ワイン・・・適量
おろしにんにく・・・適量
たまねぎ・・・160g
黄ピーマン・・・40g
トマト・・・80g
炒め油・・・適量

トマトピューレ・・・80g
砂糖・・・4g
しょうゆ・・・8g
酢・・・8g
塩こしょう・・・少々
パセリ・・・適量

A

<作り方>

- ① じゃがいもは1.5cm角切りにし、油で揚げる
- ② 鶏もも肉は一口大、玉ねぎ・黄ピーマンはスライス、トマトは2cm角切りにする
- ③ 鍋に炒め油を中火で熱し、鶏もも肉、赤ワイン、おろしにんにくを入れて炒める
- ④ 玉ねぎを入れて炒める
- ⑤ 黄ピーマン、トマトを入れて炒める
- ⑥ Aを入れて炒める
- ⑦ ①、パセリを入れて炒め合わせる



☆ 牛肉を使うと「ロモサルタード」になりますよ ☆



きゅうしょくだより

かぜ 風邪に負けない体を作ろう

日に日に寒さが増し、いよいよ冬本番ですね。寒くなると、かぜやインフルエンザなどが流行します。かぜを予防するためには、栄養バランスの良い食事をしっかりとることが大切です。中でも、ビタミンAやビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるため、かぜ予防に効果的と言われています。毎日の食事で積極的に取り入れ、病気に負けない体を作りましょう。

～かぜ予防のポイント～

てあら 手洗いうがいも忘れずにね！



①栄養バランスのよい食事を3食きちんととる 	②夜更かしせず、十分な睡眠で生活リズムを整える 	③外で元気に遊び、体力をつける 	④室内の換気と温度・湿度の調整を心がける
---------------------------	-----------------------------	---------------------	--------------------------

～かぜをひいた時の食事のポイント～

〈タンパク質〉 体を温めて、体力を維持するための栄養素です 肉・魚・大豆・大豆製品・牛乳など	〈炭水化物〉 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう ごはん・麺類・いも類・はちみつなど	〈ビタミンA・C〉 皮膚や鼻・のどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます にんじん・かぼちゃ・ほうれんそうなどの色の濃い野菜や果物	〈水分〉 発熱や下痢などで水分が失われます。こまめに補給しましょう スープ・雑炊・牛乳・お茶 スポーツ飲料・果汁飲料など
--	--	---	---

◎ふるさと発見ランチ

☆15日（献立表A・B群）三重県産の「セレベス」を使った「鶏肉とセレベスの甘辛揚げ」です。

☆16日（献立表A群）・19日（献立表B群）桑名市産の「しじみ」を使った「しじみのみそ汁」です。



◎ワールドランチ

☆3日（献立表A群）・18日（献立表B群）ペルー料理の「ポヨサルタード」です。



◎まごわやさしい献立

☆22日（献立表A・B群）ごはん 発酵乳 いかのカレー揚げ ごま昆布和え 冬至のみそ汁

◎アイアンメニューと骨コツメニュー

☆1日（献立表A群）・3日（献立表B群）アイアンメニューの「信田煮」です。

☆16日（献立表A群）・19日（献立表B群）骨コツメニューの「厚揚げの中華め」と「しじみのみそ汁」と「チーズ」です。

統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。