

日付	種類	
2025/12/1 (月)	A	★ジャーチャン豆腐（厚揚げ 豚肉 人参 キャベツ 椎茸 ねぎ しょうが にんにく でんぶん ごま油） ★塩レモンビーフン炒め（ビーフン 鶏肉 あさり 赤ピーマン もやし にんにく しょうが レモン汁 油） ★ブロッコリーのツナマヨサラダ（ブロッコリー 人参 かつお油漬け 白菜） ★マヨネーズ ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳
2025/12/1 (月)	B	★ひじきコロッケ（ひじきコロッケ 油） ★野菜の豆腐寄せ ★ウインナー ★塩レモンビーフン炒め（ビーフン 鶏肉 あさり 赤ピーマン もやし にんにく しょうが レモン汁 油） ★ブロッコリーのツナマヨサラダ（ブロッコリー 人参 かつお油漬け 白菜） ★マヨネーズ ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳
2025/12/2 (火)	A	★メンチカツ（メンチカツ 油） ★ソース ★小松菜ときのこのおひたし（小松菜 人参 油揚げ 椎茸 かつお粉 砂糖） ★鶏肉のオイスターソース炒め（鶏肉 玉ねぎ 赤ピーマン 筍 キャベツ しょうが 砂糖 油） ★豆腐焼売 ★ごはん ★牛乳
2025/12/2 (火)	B	★さばの味噌煮（さば 砂糖 豆味噌 合わせ味噌） ★小松菜ときのこのおひたし（小松菜 人参 油揚げ 椎茸 かつお粉 砂糖） ★鶏肉のオイスターソース炒め（鶏肉 玉ねぎ 赤ピーマン 筍 キャベツ しょうが 砂糖 油） ★豆腐焼売 ★ごはん ★牛乳
2025/12/3 (水)	A	★あじフライ（あじフライ 油） ★ソース ★肉じゃが（じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき 砂糖 油） ★わかめのサラダ（わかめ かつお油漬け キャベツ きゅうり かにかま 青じそドレッシング） ★大焼売 ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2025/12/3 (水)	B	★カレーマーボー豆腐（豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ 豆味噌 でんぶん しょうが にんにく ごま油 砂糖） ★肉じゃが（じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき 砂糖 油） ★わかめのサラダ（わかめ かつお油漬け キャベツ きゅうり かにかま 青じそドレッシング） ★大焼売 ★ごはん ★牛乳
2025/12/4 (木)	A	★子持ちししゃもフライ（子持ちししゃもフライ 油） ★コールスローサラダ（キャベツ ハム コーン コールスロードレッシング） ★きんぴらごぼう（ごぼう 人参 こんにゃく 豚肉 砂糖 ごま油 油） ★れんこん入りつくね ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2025/12/4 (木)	B	★肉ご飯のもと（豚肉 玉ねぎ ひじき ねぎ 枝豆 砂糖 油） ★コールスローサラダ（キャベツ ハム コーン コールスロードレッシング） ★きんぴらごぼう（ごぼう 人参 こんにゃく 豚肉 砂糖 ごま油 油） ★しば漬け ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます
2025/12/5 (金)	A	★パワフル豚肉炒め（豚肉 ピーマン もやし 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 砂糖 油） ★大豆のケチャップ煮（大豆 鶏肉 人参 玉ねぎ トマト水煮 砂糖） ★人参サラダ（人参 かつお油漬け キャベツ コーン） ★サウザンアイランドドレッシング ★ごま団子 ★ごはん ★ジョア（ブレン） ※スプーンが付きます
2025/12/5 (金)	B	★鶏肉とセレベスの甘辛揚げNEW（鶏肉 天ぷら粉 でんぶん 油 セレベス 砂糖 ごま） ★大豆のケチャップ煮（大豆 鶏肉 人参 玉ねぎ トマト水煮 砂糖） ★人参サラダ（人参 かつお油漬け キャベツ コーン） ★サウザンアイランドドレッシング ★ごま団子 ★ごはん ★ジョア（ブレン） ◎ふるさと発見ランチ（セレベス）：三重県産のセレベスを使用した鶏肉とセレベスの甘辛揚げです。セレベスとは里芋の品種の1つで、普段食べている里芋よりぬめりが少ないことが特徴です。秋から冬が旬で、加熱するとホクホクした食感が楽しめます。今回はセレベスと鶏肉を揚げ、甘いタレでからめました。食感を楽しみながら味わってください。
2025/12/8 (月)	A	★ピピンバ（豚肉 ほうれん草 赤ピーマン 人参 にんにく しょうが 豆味噌 砂糖 ごま油） ★はるさめサラダ（春雨 きゅうり 人参） ★しょうゆドレッシング ★大根そぼろ煮（大根 豚肉 グリンピース 玉ねぎ 砂糖） ★フライビーンズ（大豆 でんぶん 油 砂糖 ごま ちりめん） ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます ◎食育授業考案メニュー
2025/12/8 (月)	B	★レモンペッパーチキン ★はるさめサラダ（春雨 きゅうり 人参） ★しょうゆドレッシング ★大根そぼろ煮（大根 豚肉 グリンピース 玉ねぎ 砂糖） ★フライビーンズ（大豆 でんぶん 油 砂糖 ごま ちりめん） ★ごはん ★牛乳
2025/12/9 (火)	A	★チキンカツ（チキンカツ 油） ★タルタルソース ★わかめときゅうりのサラダ（わかめ 枝豆 きゅうり） ★中華ドレッシング ★ブロッコリーのツナコーン和え（ブロッコリー かつお油漬け コーン マヨネーズ） ★みかん缶 ★ごはん ★牛乳

日付	種類	
2025/12/9 (火)	B	★ハンバーグの和風きのこソースがけ（ハンバーグ 油 しめじ 舞茸 エリンギ 砂糖 でんぶん） ★わかめときゅうりのサラダ（わかめ 枝豆 きゅうり） ★中華ドレッシング ★ブロッコリーのツナコーン和え（ブロッコリー かつお油漬け コーン マヨネーズ） ★ほうれん草とベーコンのミルクスープNEW（ほうれん草 ベーコン 玉ねぎ 牛乳） ★みかん缶 ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2025/12/10 (水)	A	★ブルコギ（豚肉 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 椎茸 人参 砂糖 にんにく ごま油） ★にんじんしりしり（人参 えのきたけ かつお油漬け 枝豆 炒り玉子 かつお粉 砂糖 油） ★ウインナーとキャベツのマスタード炒め（キャベツ マカロニ ウインナー ごま マスタード 油） ★紅あずま甘露煮 ★ごはん ★牛乳
2025/12/10 (水)	B	★白身魚のお好み焼き風（タラ 天ぷら粉 油 かつお粉 青海苔粉） ★かつおふりかけ ★にんじんしりしり（人参 えのきたけ かつお油漬け 枝豆 炒り玉子 かつお粉 砂糖 油） ★ウインナーとキャベツのマスタード炒め（キャベツ マカロニ ウインナー ごま マスタード 油） ★紅あずま甘露煮 ★わかめごはん（ごはん わかめ） ★牛乳 ◎まごわやさしい献立 ま：枝豆、ご：ごま、わ：わかめ、や：各種野菜、さ：タラ、し：えのきたけ、い：さつまいも
2025/12/11 (木)	A	★ぶりの西京焼き（ぶり 西京味噌） ★てりやきつくね ★キャベツの即席漬け（キャベツ きゅうり かにかま コーン 塩昆布） ★ひじきの炒め煮（ひじき 大豆 人参 椎茸 竹輪 砂糖 ごま油 油） ★プチシュークリーム ★ごはん ★牛乳
2025/12/11 (木)	B	★チキチキごぼう（鶏肉 天ぷら粉 でんぶん 油 ごぼう 砂糖 ごま） ★キャベツの即席漬け（キャベツ きゅうり かにかま コーン 塩昆布） ★ひじきの炒め煮（ひじき 大豆 人参 椎茸 竹輪 砂糖 ごま油 油） ★たくあん ★ごはん ★牛乳
2025/12/12 (金)	A	★鶏すき煮（鶏肉 白菜 しらたき ねぎ 椎茸 厚揚げ 砂糖 油） ★大根のジャーマン風（大根 玉ねぎ 枝豆 人参 にんにく 油） ★シーザーサラダ（ほうれん草 人参 キャベツ シーザーサラダドレッシング） ★パイン缶 ★ごはん ★牛乳
2025/12/12 (金)	B	★フィッシュアンドチップス（タラ 油 じゃがいも） ★ケチャップソース ★大根のジャーマン風（大根 玉ねぎ 枝豆 人参 にんにく 油） ★シーザーサラダ（ほうれん草 人参 キャベツ シーザーサラダドレッシング） ★パイン缶 ★コッペパン ★牛乳 ◎ワールドランチ（イギリス） 世界各国の料理を給食で取り入れたワールドランチを実施しています。12日（金）Bは、イギリスメニューです。「フィッシュ&チップス」は、イギリスを代表する料理の一つです。タラなどの白身魚のフライにポテトフライを添えたもので、イギリスではファストフードとして親しまれています。
2025/12/15 (月)	A	★レバー入りチリコンカン（豚肉 豚レバー 大豆 マッシュルーム じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマト水煮 砂糖） ★ひじきスパゲッティ（スパゲッティ ひじき 人参 グリンピース 砂糖 マーガリン 油） ★小松菜の中華炒め（小松菜 キャベツ あさり 鶏肉 にんにく ごま油） ★しそ昆布 ★ごはん ★牛乳 ◎アイアンメニュー 鉄分を多く含む食材を取り入れました：豚肉、豚レバー、大豆、ひじき、小松菜、あさり、昆布
2025/12/15 (月)	B	★ハムカツ（ハムカツ 油） ★ソース ★ひじきスパゲッティ（スパゲッティ ひじき 人参 グリンピース 砂糖 マーガリン 油） ★小松菜の中華炒め（小松菜 キャベツ あさり 鶏肉 にんにく ごま油） ★しそ昆布 ★ごはん ★牛乳
2025/12/16 (火)	A	★若鶏の唐揚げ（鶏肉 油） ★冬野菜のおひたし（白菜 大根 人参 ほうれん草 かつお節 砂糖 ごま） ★たけのこペロン（筍 赤ビーマン キャベツ しょうが にんにく 油） ★カスタードブチケーキ ★ごはん ★牛乳
2025/12/16 (火)	B	★ぶりの照り焼き ★玉子焼き ★冬野菜のおひたし（白菜 大根 人参 ほうれん草 かつお節 砂糖 ごま） ★たけのこペロン（筍 赤ビーマン キャベツ しょうが にんにく 油） ★カスタードブチケーキ ★炊き込みごはん（ごはん 人参 油揚げ 椎茸） ★牛乳
2025/12/17 (水)	A	★エビチリ（えび 天ぷら粉 でんぶん 油 ねぎ グリンピース しょうが にんにく 砂糖 でんぶん） ★なばなとコーンのソテーNEW（なばな キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 コーン 油） ★きのこブロッコリーのグラタンNEW（しめじ ブロッコリー マカロニ ホワイトソース チーズ） ★大学芋 ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー

日付	種類	
2025/12/17（水）	B	★豚肉の黒こしょう炒め（豚肉 玉ねぎ キャベツ ごま油） ★なばなとコーンのソテーNEW（なばな キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 コーン 油） ★きのこブロッコリーのグラタンNEW（しめじ ブロッコリー マカロニ ホワイトソース チーズ） ★オレンジ ★ごはん ★牛乳
2025/12/18（木）	A	★豚肉の味噌生姜炒め（豚肉 玉ねぎ 合わせ味噌 砂糖 しょうが 油） ★マカロニナポリタン（マカロニ ビーマン コーン 玉ねぎ 砂糖 油） ★じゃこサラダ（キャベツ ほうれん草 しらす干し 油揚げ 人参） ★青じそドレッシング ★ほうれん草焼売 ★ごはん ★牛乳
2025/12/18（木）	B	★白身魚フライ（白身魚フライ 油） ★チキンカレー（玉ねぎ 鶏肉 カレールウ 牛乳） ★マカロニナポリタン（マカロニ ビーマン コーン 玉ねぎ 砂糖 油） ★じゃこサラダ（キャベツ ほうれん草 しらす干し 油揚げ 人参） ★青じそドレッシング ★ほうれん草焼売 ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます
2025/12/19（金）	A	★フライドチキン（フライドチキン 油） ★野菜のコンソメ煮（大根 ウインナー 人参 コーン） ★キャベツサラダ（キャベツ ほうれん草 蒸し鶏 人参 和風ドレッシング） ★チーズ ★ごはん ★アシドミルク ★ココアワッフル ◎クリスマスメニュー スクールランチで一足早いクリスマスメニューを実施します！みなさん、ぜひ注文してくださいね。A B：デザートに別袋でココアワッフル、クリスマスパッケージのアシドミルクがつきます！
2025/12/19（金）	B	★照り焼きハンバーグ（ハンバーグ 油） ★野菜のコンソメ煮（大根 ウインナー 人参 コーン） ★キャベツサラダ（キャベツ ほうれん草 蒸し鶏 人参 和風ドレッシング） ★チーズ ★ごはん ★アシドミルク ★ココアワッフル ◎クリスマスメニュー スクールランチで一足早いクリスマスメニューを実施します！みなさん、ぜひ注文してくださいね。A B：デザートに別袋でココアワッフル、クリスマスパッケージのアシドミルクがつきます！
2025/12/22（月）	A	★かぼちゃひき肉フライ（かぼちゃひき肉フライ 油） ★ブレンオムレツ ★キャロットラペ（人参 キャベツ かつお油漬 ゆずドレッシング） ★高野豆腐煮（高野豆腐 椎茸 人参 枝豆 砂糖） ★杏仁豆腐 ★ごはん ★牛乳 22日は冬至です。この日は一年の中で最も夜が長い日です。冬は植物が枯れ、動物は冬眠するので、昔はあまり食糧がありませんでした。人々は無病息災（むびょうそくさい）を祈るために栄養のあるかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入って体を温めました。スクールランチでは22日（月）Aに冬至メニューとして、かぼちゃひき肉フライ、ゆずドレッシングで和えたキャロットラペを提供します。
2025/12/22（月）	B	★焼きうどん（うどん キャベツ 豚肉 竹輪 ビーマン 玉ねぎ 人参 かつお粉 油） ★キャロットラペ（人参 キャベツ かつお油漬 柚子ドレッシング） ★高野豆腐煮（高野豆腐 椎茸 人参 枝豆 砂糖） ★杏仁豆腐 ★ごはん ★牛乳
2025/12/23（火）	A	★さばの塩焼き ★焼肉風野菜炒め（キャベツ 玉ねぎ 人参 豚肉 ビーマン もやし 砂糖 にんにく 油） ★コンコンサラダ（大根 きゅうり 油揚げ 赤ビーマン コーン 青じそドレッシング） ★タレ付き肉団子 ★ごはん ★牛乳
2025/12/23（火）	B	★豚カツ（豚カツ 油） ★ソース ★焼肉風野菜炒め（キャベツ 玉ねぎ 人参 豚肉 ビーマン もやし 砂糖 にんにく 油） ★コンコンサラダ（大根 きゅうり 油揚げ 赤ビーマン コーン 青じそドレッシング） ★タレ付き肉団子 ★ごはん ★牛乳