

令和7年度



12月よていこんだてひょう



揖斐川町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 いわしのあまずだれかけ (牛乳) いそびたし 麦ごはん からだポカポカ汁 エネルギー 627 kcal	2 とり肉のこうみ焼き (牛乳) 五目きんぴらカレー風味 麦ごはん けんちん汁 エネルギー 631 kcal	3 あつあげのやさいあんかけ (小中) 焼き豆腐のやさいあんかけ (幼) ぶた肉とごぼうの煮もの 麦ごはん かぶの白みそ汁 エネルギー 637 kcal	4 さばのこうらい焼き (牛乳) 春雨のあえもの 麦ごはん トック入りたまごスープ エネルギー 696 kcal	5 ロングウイナー ケチャップソース (牛乳) キャベツソテー セルフホットドッグ クリームシチュー エネルギー 581 kcal
8 カミカミメニュー (牛乳) あじのさらさ揚げ こまつな煮びたし 麦ごはん みそ汁 エネルギー 628 kcal	9 あつやきたまご (牛乳) おかかあえ ツナひじきごはん ご汁 エネルギー 589 kcal	10 揚げ豆腐のおろし揚げ (牛乳) さといもとぶた肉の煮もの 麦ごはん はくさい汁 エネルギー 661 kcal	11 焼ききょうざ 未1 幼小2 中3 (牛乳) ちゅうかあえ ちゅうかめん 五目しおラーメンの汁 エネルギー 661 kcal	12 かぼちゃの天ぷら (牛乳) あまずあえ 麦ごはん ぶたどんの具 エネルギー 660 kcal
15 とうふナゲット 未1 幼小2 中3 (牛乳) キャベツのサラダ 麦ごはん ポークカレー エネルギー 695 kcal	16 ほっけの一夜ぼし焼き (牛乳) がんものいそ煮 麦ごはん みそ汁 エネルギー 647 kcal	17 ちくわのいそべ揚げ (牛乳) 幼小2 中3 いんげんのごまだれあえ 麦ごはん とうふとぶた肉の和風あん エネルギー 685 kcal	18 〇〇県のごんたて (牛乳) れんこんのいため煮 麦ごはん めった汁 エネルギー 656 kcal	19 食育の日ごんたて (牛乳) とり肉のマーマレード焼き ピーズ入りポテトサラダ 黒食パン コンソメスープ エネルギー 671 kcal
22 冬至ごんたて (牛乳) さけのゆうあん焼き こんにゃくのおかか煮 麦ごはん かぼちゃのいびみそ汁 エネルギー 631 kcal	23 ナムル ビビンバの具 (牛乳) 麦ごはん わかめスープ エネルギー 585 kcal	24 ししゃもの天ぷら 幼小1 中2 (牛乳) ゆかりあえ 麦ごはん かんとう煮 エネルギー 639 kcal	25 もみの木がたハンバーグ (牛乳) ブロッコリーのカラフルサラダ ソフトめん ミートソース エネルギー 804 kcal	26 とり肉のみそづけ焼き (牛乳) やさしいため 麦ごはん みぞれ汁 エネルギー 609 kcal

・学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、揖斐川町、JAグループの一部助成を受けています。
・安全でおいしい岐阜県の米や野菜を使った給食を食べることで農業のことを学んでもらいたいと考えています。
・お米は揖斐川町産「はつしも」です。
・※印のついたものは、学校配送・ゴミは給食センターで一括回収です。
・諸事情により、献立を変更する場合があります。

【幼児園未満児対応】

17日(水) 野菜コロッケ (ちくわのいそべ揚げ)
24日(水) 豆腐ナゲット (ししゃもの天ぷら)

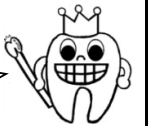
【基準値】

(小・中・高学年)
エネルギー 650kcal



わたしは、かつぱの河太郎(かわたろう)です。揖斐川町で作った食べ物を給食で使った日に登場します。ごんたて表の中からさがしてみね！

カミカミ王子です！
毎月8(歯)のつく日にかみごたえのある献立が登場します。



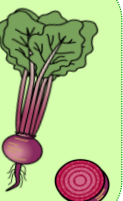
〇〇県のごんたて … 18日(木)

いしるは、いかやいわしを材料にしてつくられる調味料「魚醤(ぎょしょう)」で、独特のうまみがあります。今回はいかのいしるを使って作ったたれを、焼いたさわらにかけていただきます。
めった汁は、さつまいもを入れることが特徴の、根菜がたっぷりの豚汁で、〇〇県の郷土料理です。「具をよたらめたら入れる」ことから名づけられました。
〇〇県には、「加賀野菜」としてブランド認定されている地域特有の伝統野菜があります。肉厚で粘り気強い加賀れんこんや上品な甘みのさつまいもなど15品目が認定されています。



食育の日ごんたて … 19日(金)

脛永地区の高橋さんが育ててくださったピーズを使って、ポテトサラダを作ります。ピーズは、赤く、かぶのような形をした野菜で、日本料理ではなじみがありませんが、ウクライナやロシアの料理には欠かせないものです。豊富なビタミンやミネラルが貧血の予防に、赤色の色素は抗酸化作用があり、食物繊維が腸内環境を整えるなど、健康に良い野菜として注目されています。



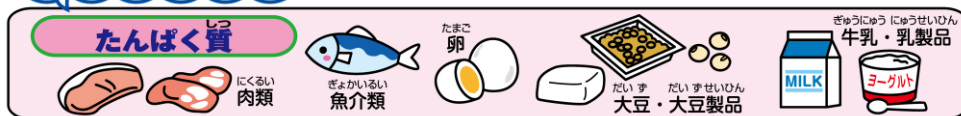
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、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たことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



★2日(火)の献立より

五目きんぴら カレー風味

【材料】4人分

ごぼう 90g
つきこんにゃく 60g
さつま揚げ 30g
さやいんげん 20g
砂糖 大さじ1
みりん 小さじ1
酒 小さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
和風だし 小さじ1/2
カレー粉 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
いりごま 小さじ2
サラダ油 適宜

【作り方】

①ごぼうは皮を包丁の背でこそげ、千切りにし、水にさらしておく。つきこんにゃくは下ゆでをする。さつま揚げは細切りにする。さやいんげんは食べやすい長さに切り、下ゆでをする。
②フライパンにサラダ油をひき、ごぼう、次にこんにゃくを加えて炒める。ひたひたに水を加え、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。
③さつま揚げを加え、少し煮た後、Aの調味料を加えてさらに煮る。
④さやいんげんを加え、水分をとばし、仕上げにごま油を回し入れ、ごまをふったらできあがり。

○給食では赤こんにゃくを使用していますが、代わりににんじん等を加えますと彩りがよくなります。
○味付けはお好みで加減してください。

令和7年度12月

揖斐川町学校給食献立材料表

【アレルギー特定原材料28品目表示】

揖斐川町学校給食センター

曜	1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）
料理名及び一人当たりの純使用料（小学校・中学年）	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 いわしの甘酢だれかけ いわし開き 40g 酒 かたくり粉 大豆油 上白糖 うすくちしょうゆ 米酢 かたくり粉	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 鶏肉の香味焼き 鶏肉 50g しょうが にんにく 食塩 こいくちしょうゆ 酒 五目きんぴら カレー風味 サラダ油 ごぼう こんにゃく ○ 赤こんにゃく ○ さつま揚げ さやいんげん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん 酒 ◆ 顆粒和風だし ◆ カレー粉（小中のみ） ◆ カレーアロマ（幼のみ） ごま油 ごま	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 厚揚げの野菜あんかけ（小中） 焼き豆腐の野菜あんかけ（幼） 厚揚げ（小中） 60g 【大豆】 焼き豆腐（幼） 40g 【大豆】 たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ 上白糖 みりん ◆ 顆粒和風だし かたくり粉 豚肉とごぼうの煮物 豚肉 サラダ油 ごぼう にんじん 糸こんにゃく 酒 中双 みりん こいくちしょうゆ ◆ 顆粒和風だし かぶの白みそ汁 かぶ えのきだけ カットわかめ 白みそ ◆ 煮干しだし 煮干し粉	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 さばの高麗焼き さば 50g しょうが にんにく 酒 みりん 上白糖 こいくちしょうゆ ○ コチジャン（幼なし） 【大豆】 ねぎ 春雨のあえもの はるさめ にんじん きゅうり 上白糖 米酢 うすくちしょうゆ ごま油 食塩 トック入りたまごスープ 鶏肉 酒 たまねぎ 干し椎茸 ○ トック 鶏卵 ねぎ ◆ 鶏がらスープ【鶏肉】 こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう かたくり粉 りんご りんご 1/6カット	切れ目入りコッペパン ◆ コッペパン（切れ目入） 【小麦・乳】 ロングウィンナー ケチャップソース ○ ロングウィンナー 【豚肉】 20g ◆ トマトケチャップ ◆ ウスターソース 上白糖 キャベツソテー キャベツ 食塩 白こしょう ◆ コンソメ【大豆・牛肉】 赤ピーマン サラダ油 クリームシチュー サラダ油 鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ◆ スープストック 【大豆・鶏肉・豚肉】 豆乳【大豆】 食塩 白こしょう 米粉	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 あじのさらさ揚げ あじ こいくちしょうゆ 酒 しょうが ◆ カレーアロマ ◆ カレー粉（幼なし） かたくり粉 大豆油 小松菜の煮びだし にんじん こまつな キャベツ 油揚げ【大豆】 ◆ 顆粒和風だし みりん みそ汁 木綿豆腐【大豆】 だいこん ぶなしめじ カットわかめ 赤みそ ◆ 煮干しだし 煮干し粉	ツナひじきごはん 精白米（強化米入り） ひじき ○ まぐろ水煮フレーク にんじん 油揚げ【大豆】 こいくちしょうゆ 中双 酒 みりん ◆ 顆粒和風だし むぎ枝豆 厚焼き玉子 ○ 厚焼き玉子 50g 【小麦・卵・大豆】 おかかあえ もやし キャベツ さやいんげん こいくちしょうゆ 上白糖 花かつお 呉汁 だいこん じゃがいも にんじん えのきだけ ねぎ 蒸し大豆 白みそ ◆ 煮干しだし 煮干し粉	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 揚げ豆腐のおろしかけ 焼き豆腐【大豆】 50g かたくり粉 大豆油 だいこん こいくちしょうゆ 上白糖 みりん ◆ 顆粒和風だし かたくり粉 里芋と豚肉の煮物 サラダ油 豚肉 にんじん 糸こんにゃく さといも さやいんげん こいくちしょうゆ 上白糖 みりん 酒 ◆ 顆粒和風だし 白菜汁 油揚げ【大豆】 はくさい 水菜 干し椎茸 しょうが ◆ かつおだし【さば】 うすくちしょうゆ みりん 食塩 昆布粉末	五目塩ラーメン ◆ 中華めん【小麦】 サラダ油 豚肉 しょうが 酒 キャベツ もやし ホールコーン にんじん ○ なると 食塩 白こしょう ◆ 顆粒中華だし ◆ 鶏豚湯【豚肉・鶏肉】 焼きぎょうざ ○ ぎょうざ 18g 【小麦・ごま・大豆 鶏肉・豚肉】 中華和え 切干大根 こまつな にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ 米酢 ごま油 ごま カスタードプリン ○ カスタードプリン 70g 【乳・卵】	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 豚丼の具 サラダ油 しょうが 酒 キャベツ もやし 糸こんにゃく にんじん たまねぎ ◆ 煮干しだし 煮干し粉 かぼちゃの天ぷら かぼちゃ 30g かたくり粉 薄力粉【小麦】 食塩 大豆油 甘酢あえ もやし こまつな 上白糖 うすくちしょうゆ 米酢 食塩
	◆ カリカリ梅	◆ カリカリ梅	◆ カリカリ梅	◆ カリカリ梅	◆ カリカリ梅	◆ カリカリ梅	◆ カリカリ梅	◆ カリカリ梅	◆ カリカリ梅	◆ カリカリ梅
	体ボカボカ汁 サラダ油 しょうが 豚肉 にんじん はくさい ねぎ 木綿豆腐【大豆】 ◆ かつおだし【さば】 うすくちしょうゆ 食塩 一味唐辛子 昆布粉末	◆ 体ボカボカ汁 サラダ油 しょうが 豚肉 にんじん はくさい ねぎ 木綿豆腐【大豆】 油揚げ【大豆】 にんじん だいこん ねぎ うすくちしょうゆ ◆ かつおだし【さば】 みりん 酒 食塩 昆布粉末	◆ 体ボカボカ汁 サラダ油 しょうが 豚肉 にんじん はくさい ねぎ 木綿豆腐【大豆】 油揚げ【大豆】 にんじん だいこん ねぎ うすくちしょうゆ ◆ かつおだし【さば】 みりん 酒 食塩 昆布粉末	◆ 体ボカボカ汁 サラダ油 しょうが 豚肉 にんじん はくさい ねぎ 木綿豆腐【大豆】 油揚げ【大豆】 にんじん だいこん ねぎ うすくちしょうゆ ◆ かつおだし【さば】 みりん 酒 食塩 昆布粉末	◆ 体ボカボカ汁 サラダ油 しょうが 豚肉 にんじん はくさい ねぎ 木綿豆腐【大豆】 油揚げ【大豆】 にんじん だいこん ねぎ うすくちしょうゆ ◆ かつおだし【さば】 みりん 酒 食塩 昆布粉末	◆ 体ボカボカ汁 サラダ油 しょうが 豚肉 にんじん はくさい ねぎ 木綿豆腐【大豆】 油揚げ【大豆】 にんじん だいこん ねぎ うすくちしょうゆ ◆ かつおだし【さば】 みりん 酒 食塩 昆布粉末	◆ 体ボカボカ汁 サラダ油 しょうが 豚肉 にんじん はくさい ねぎ 木綿豆腐【大豆】 油揚げ【大豆】 にんじん だいこん ねぎ うすくちしょうゆ ◆ かつおだし【さば】 みりん 酒 食塩 昆布粉末	◆ 体ボカボカ汁 サラダ油 しょうが 豚肉 にんじん はくさい ねぎ 木綿豆腐【大豆】 油揚げ【大豆】 にんじん だいこん ねぎ うすくちしょうゆ ◆ かつおだし【さば】 みりん 酒 食塩 昆布粉末	◆ 体ボカボカ汁 サラダ油 しょうが 豚肉 にんじん はくさい ねぎ 木綿豆腐【大豆】 油揚げ【大豆】 にんじん だいこん ねぎ うすくちしょうゆ ◆ かつおだし【さば】 みりん 酒 食塩 昆布粉末	◆ 体ボカボカ汁 サラダ油 しょうが 豚肉 にんじん はくさい ねぎ 木綿豆腐【大豆】 油揚げ【大豆】 にんじん だいこん ねぎ うすくちしょうゆ ◆ かつおだし【さば】 みりん 酒 食塩 昆布粉末

日曜	15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）
料理名及び一人当たりの純使用料（小学校・中学年）	ポークカレー 精白米（強化米入り） 麦 サラダ油 しょうが にんにく 豚肉 食塩 白こしょう 玉ねぎ じゃがいも にんじん ◆ Sｶｰﾙｰｸ【小麦】 ◆ Hｶｰﾙｰｸ【小麦・大豆】 ◆ スープストック 【大豆・鶏肉・豚肉】 ◆ ウスターソース ローリエ ◆ トマトケチャップ りんごペースト コーンペースト 豆腐ナゲット ○ 豆腐ナゲット 20g 【小麦・大豆】 キャベツのサラダ キャベツ きゅうり ホールコーン 米酢 こいくちしょうゆ 上白糖 食塩	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 ほっけの一夜干し焼き ほっけ一夜干し 50g 酒 ◆ がんもの磯煮 がんもどき【大豆】 ひじき にんじん さやいんげん ◆ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 上白糖 みりん 酒 ◆ みそ汁 さといも はくさい えのきだけ ねぎ ◆ 煮干しだし 赤みそ 白みそ 煮干し粉	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 ちくわの磯辺揚げ ○ ちくわ【大豆】 12g 薄力粉【小麦】 かたくり粉 あおのり 大豆油 ◆ 野菜コロッケ（未満児のみ） ○ 野菜コロッケ 40g 【小麦・大豆】 大豆油 いんげんのごまだれあえ さやいんげん キャベツ にんじん こいくちしょうゆ 上白糖 みりん 酒 ごま 豆腐と豚肉の和風あん サラダ油 しょうが ねぎ 豚肉 酒 食塩 白こしょう 木綿豆腐【大豆】 干し椎茸 たまねぎ だけのこ にんじん チンゲンサイ 上白糖 ししょうゆ ◆ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ かたくり粉	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 さわらのいしる焼き さわら 50g 酒 こいくちしょうゆ みりん 上白糖 こいくちしょうゆ ○ いしる【いか】 しょうが かたくり粉 れんこんの炒め煮 れんこん にんじん サラダ油 こいくちしょうゆ ◆ 顆粒和風だし 中双 みりん ごま めった汁 豚肉 酒 さつまいも だいこん にんじん こんにゃく ぶなしめじ ねぎ 白みそ ◆ 煮干しだし 煮干し粉	黒食パン ◆ 黒食パン【小麦・乳】 鶏肉のマーマレード焼き 鶏肉 50g にんにく 酒 こいくちしょうゆ みりん 上白糖 ○ マーマレード ピーツ入りポテトサラダ ピーツ ◆ ノンエッグマヨネーズ 【大豆】 食塩 ◆ コンソメスープ ○ ウィンナー【豚肉】 2 サラダ油 たまねぎ キャベツ にんじん セロリ ◆ コンソメ【大豆・牛肉】 白こしょう パセリ（乾燥）	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 さけの袖庵焼き さけ 50g 酒 ししょうゆ こいくちしょうゆ みりん ゆず ◆ こんにゃくのおかか煮 サラダ油 豚肉 酒 こんにゃく さやいんげん にんじん 中双 こいくちしょうゆ みりん ◆ 顆粒和風だし 花かつお かぼちゃの揖斐みそ汁 かぼちゃ しょうが 玉ねぎ 油揚げ【大豆】 木綿豆腐【大豆】 ◆ 煮干しだし 赤みそ 揖斐みそ 煮干し粉	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 ヒビンバの具 サラダ油 豚肉 酒 食塩 白こしょう ◆ トウバンジャン 【大豆】（幼なし） にんにく しょうが だけのこ水煮 切干大根 ○ はくさいキムチ漬 【大豆】（幼なし） こいくちしょうゆ みりん ◆ チュル もやし にんじん しょうが こいくちしょうゆ 上白糖 ごま油 ごま ◆ わかめスープ カットわかめ こいくちしょうゆ ねぎ 木綿豆腐【大豆】 ◆ 鶏がらスープ【鶏肉】 食塩 白こしょう	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 ししょうの天ぷら ししょう 13g 薄力粉【小麦】 かたくり粉 大豆油 豆腐ナゲット（未満児のみ） ○ 豆腐ナゲット 20g 【小麦・大豆】 大豆油 ゆかりあえ もやし 水菜 ホールコーン ししょうゆ みりん ◆ ゆかり粉 関東煮 だいこん にんじん さといも こんにゃく ○ 玉はんぺん【大豆】 厚揚げ【大豆】 角切り昆布 こいくちしょうゆ 中双 みりん 酒 ◆ 顆粒和風だし	ソフト麺 ミートソース ◆ ソフトめん【小麦】 サラダ油 しょうが にんにく 豚ひき肉 酒 食塩 白こしょう 大豆ミンチ コーンペースト たまねぎ にんじん ダイストマト ◆ スープストック 【大豆・鶏肉・豚肉】 ◆ トマトケチャップ ◆ ウスターソース ◆ ハヤシフレーク 【小麦・大豆・豚肉】 もみの木型ハンバーグ ○ もみの木型ハンバーグ 40g 【大豆・鶏肉・豚肉】 フロコリーの カラフルサラダ フロコリー キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン 米酢 こいくちしょうゆ 上白糖 食塩 クリスマスケーキ ○ クリスマスケーキ 【大豆】 30g	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 鶏肉のみそ漬け焼き 鶏肉 50g しょうが にんにく 酒 赤みそ 酒 こいくちしょうゆ みりん 上白糖 ◆ 鶏がらスープ【鶏肉】 白こしょう みそ汁 だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ 油揚げ【大豆】 ◆ かつおだし【さば】 うすくちしょうゆ 食塩 昆布粉末 かたくり粉

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 材料の分量は、小学校中学年を基準としたものです。

※ ◆印は令和7年度基本物資です。（アレルギー対応配合割合については別紙「令和7年度基本物資（◆印）アレルギー対応配合表」をご参照ください。）

※ ○印は加工品です。○印の食材については毎月詳しい配合内容を学校にお知らせしているので、不明な点は学校にお問い合わせください。

※ 【 】内の表示は、アレルギー特定原材料です。配合割合やコンタミネーションについては揖斐川町学校給食センター（TEL：22-4510）までお問い合わせください。

※ 揚げ物をする場合は、油を複数回使用するため、えびや小麦粉などアレルギーの原因となる食品を使用する場合があります。

※ ししやもなど、丸ごと食べる小魚は卵を食んでいることがあります。

※ 海藻や魚のすり身等の海産物には、えび、かにが混ざる場合があります。