



令和7年12月 家庭配布用
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生
1月	鶏肉のフレーク焼き にんじんシリシリ ミネストローネスープ	鶏肉 まぐろ油漬け 豚肉 ベーコン スープベース	にんじん たまねぎ トマト缶 パセリ	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも いりごま コーンフレーク ごま油 米ぬか油 ABCマカロニ	654 35.1 798 39.7
2火	親子丼 もずくサラダ	鶏肉 鶏卵 削り節 もずく チキンハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ きゅうり キャベツ	米ぬか油 おつゆふ 三温糖 上白糖	604 25.0 711 28.7
3水	春巻き チンゲンサイの和え物 じやがいのものそ汁	春巻き 油揚げ みそ 煮干し	チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 じゃがいも 上白糖	665 16.5 750 18.4
4木	豚肉のアップルソース 添え野菜 ごぼうのコンソメスープ	豚肉 ベーコン スープベース コンソメ	たまねぎ きゅうり キャベツ りんご ごぼう にんじん セロリー	米ぬか油 上白糖	597 26.8 715 31.1
5金	牛肉とピーマンの炒め物 けんちん汁	牛肉 木綿豆腐 油揚げ 出し昆布 削り節	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もしや しうが だいこん ごぼう 乾しいたけ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 ごま油	627 23.6 747 27.1
8月	鶏肉のさっぱり煮 カリフラワーのカレー味 レタスの卵スープ	鶏肉 鶏卵 スープベース	しょうが カリフラワー たまねぎ にんじん レタス セロリー	三温糖 でんぶん 黒糖パン	583 27.2 724 32.8
9火	じやんじやん豆腐 魚麺のすまし汁	豚肉 がんもどき みそ 魚麺 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	こんにゃく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖	565 24.5 678 28.7
10水	まめびよ(いちご味) 鯨竜田揚げ ゆでキャベツ すいとん りんごジャム	鯨竜田揚げ 鶏肉 まめびよ(いちご味) 出し昆布 削り節	キャベツ にんじん だいこん ぶなしめじ 葉ねぎ	りんごジャム すいとん 米ぬか油	558 26.6 683 32.5
11木	すき焼き煮 海と畑のサラダ	牛内 冷凍焼き豆腐 まぐろ油漬け 乾しひじき	にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく 根深ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	米ぬか油 おつゆふ 三温糖 上白糖	628 23.1 745 27.2
12金	みそおでん 水菜のおかか和え	鶏肉 さつま揚げ 焼き竹輪 みそ 削り節 かつお節	にんじん だいこん こんにゃく 水菜 もやし	じゃがいも 三温糖	551 21.4 657 24.7
15月	焼きそば 野菜サラダ	豚肉 あおり チキンハム	キャベツ もやし たまねぎ にら にんじん 葉ねぎ ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	焼きそばめん 米ぬか油 上白糖	631 24.6 773 29.4
16火	そぼろ丼 (鶏そぼろ、野菜・錦糸卵) もずくスープ	鶏ひき肉 錦糸卵 乾燥もずく 木綿豆腐 スープベース	ごぼう にんじん しょうが ほうれんそう えのきだけ	三温糖	570 25.3 681 29.2
17水	カレーライス こんにゃくサラダ	豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム サラダこんにゃく きゅうり りんご	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナッツミルク 上白糖 ごま油	677 22.3 796 25.5
18木	魚(ほき)の和風あんかけ キャベツのぽん酢和え 牛肉のみそ汁	ほき ちりめんじやこ 牛肉 みそ 煮干し	たまねぎ にんじん 生しいたけ キャベツ はくさい えのきだけ 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油 さつまいも	580 25.7 697 29.0
19金	鶏肉のねぎ塩レモン カラフルピーマン てまりふのすまし汁	鶏肉 まぐろ油漬け 塩蔵わかめ なると 出し昆布 削り節	根深ねぎ レモン果汁 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんじん 葉ねぎ	上白糖 ごま油 いりごま てまりふ	576 29.7 662 31.8
22月	フライドチキン プロッコリーのコンソメ味 豆乳のクリームスープ クリスマスケーキ(チョコ)	鶏肉 コンソメ ポークハム 豆乳 スープベース	にんにく プロッコリー たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム	でんぶん 米ぬか油 クリスマスケーキ(チョコ)	690 28.9 816 34.0
23火	焼き魚(さわら) 白菜のゆず香和え ほうとう	さわら 鶏肉 出し昆布 削り節 みそ	はくさい ゆず果汁 にんじん だいこん 生しいたけ ぶなしめじ かぼちゃ 葉ねぎ	上白糖 ほうとう	600 27.9 695 30.4

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクルしてください。

今月の地元食材	基準値
淡路市産：米(塩田) 葉ねぎ(笠口) ちりめんじやこ(生穂)	たまねぎ(草香) 鶏卵(育波) 葉ねぎ(草香)
淡路島産：牛乳 レタス	塩蔵わかめ(佐野) 鶏肉(岩屋) にんにく(草香)

新年への願いを込めた お正月行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様(歳徳神)」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。伝統的なおせち料理には、新年への願いを込められた縁起の良い食べ物がたくさん使われています。

一の重(祝い肴・口取りなど)

くろまめ 黒豆 まめ(まじめ・健康)に暮らせるように。
かず 数の子 子宝に恵まれるように。

たづ 田作り 豊作を願って。

たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。

だてま 伊達巻き 知識や教養が身につくように。

きんとん 金運に恵まれるように。

※地域や家庭によって違いがあります。



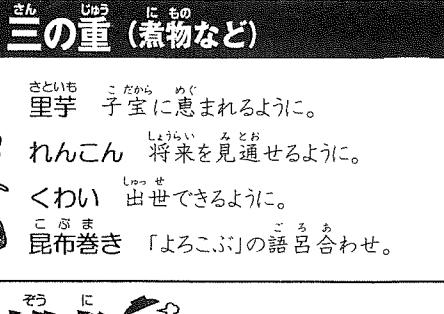
二の重(酢の物・焼き物など)

ぶり 出世できるように。

たい 「めでたい」の語呂合わせ。

えび 長生きできるように。

紅白なます お祝いの水引を表す。

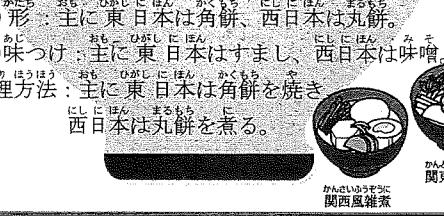


三の重(煮物など)

さといも 里芋 子宝に恵まれるように。

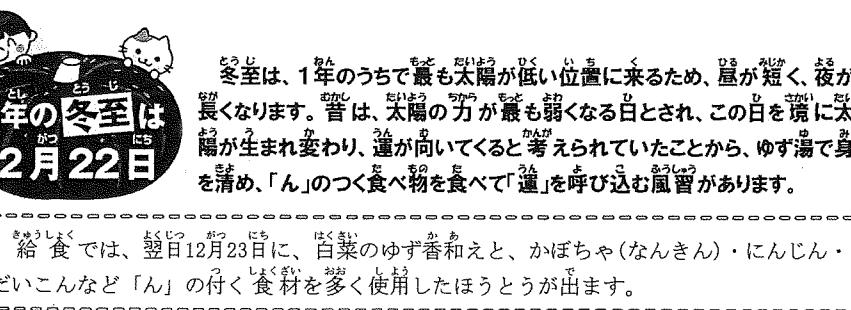
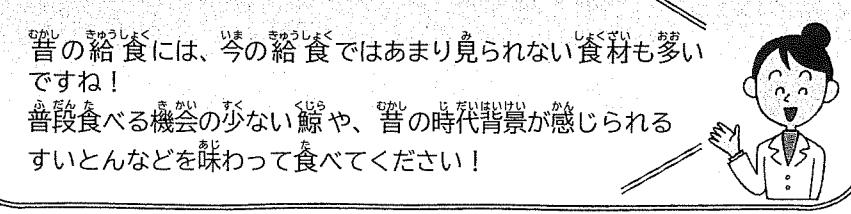
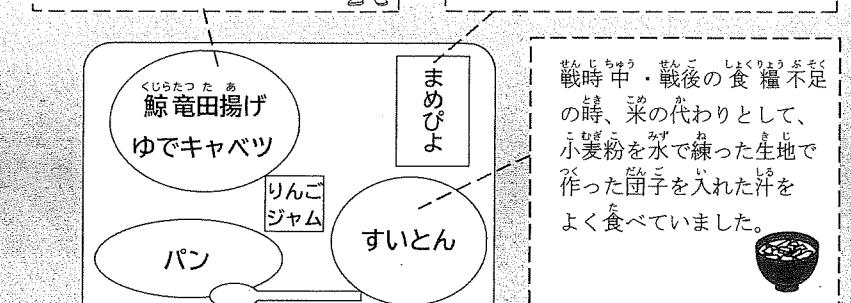
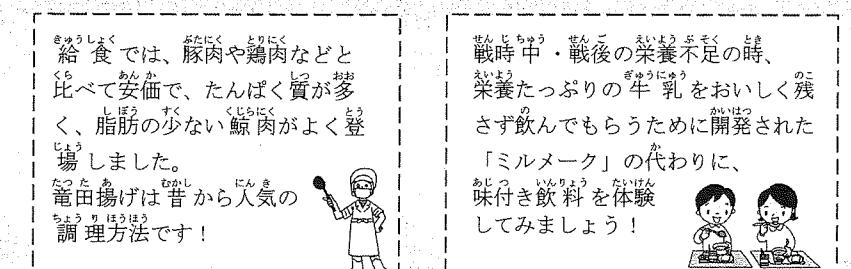
れんこん 将来を見通せるように。

くわい 出世できるように。



12月10日(水)は昭和献立

2025年(令和7年)の今年は、昭和元年から数えて100年という記念の年です。淡路市では、昭和100年にちなんで、昭和の頃によく食べられていた給食を再現した「昭和給食」を実施します。



季節のこんだて

5日(金) けんちん汁

10日(水) 昭和献立

まめびよ(いちご味)

鯨竜田揚げ

ゆでキャベツ

すいとん

りんごジャム

12日(金) みそおでん

みぞばなし

水菜のおかか和え

18日(木) 魚(ほき)の和風あんかけ

22日(月) クリスマス献立

フライドチキン

プロッコリーのコンソメ味

クリスマスケーキ(チョコ)

23日(金) 冬至献立

白菜のゆず香和え

ほうとう

