



[令和7年]

12月 中学校献立表



今月の給食目標

きれいに手を洗おう

半田市学校給食センター

日	曜	除去食対応献立	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	中学校
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
1	月		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		755	
			★いわしの生姜煮	いわし			しょうが				
			ほうれん草の磯香和え		のり	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん もやし	さとう			
			生揚げのうま煮	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぷん			
2	火		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		729	
			★豆腐ハンバーグの 野菜あんかけ	だいず とりにく とうふ ぶたにく		ピーマン あかピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん			
			ブロッコリーの和え物	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ	さとう			
			里芋のみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん えのきたけ	さといも			
			★さつま芋入り乾燥小魚		かたくち いわし			さつまいも さとう	あぶら		
3	水		ロールパン 牛乳		牛乳			パン		811	
			ハムステーキ	ハム							
			ポークビーンズ	だいず ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん			
			りんご				りんご				
4	木		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		804	
			★えびしゅうまい(3個)	えび たら ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん			
			パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング		
			マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん にら	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん			
5	金		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		932	
			根菜カレー	とりにく		にんじん	れんこん だいこん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう			
			★とんかつ	ぶたにく				パンこ	あぶら		
			ツナサラダ	まぐろ			キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
8	月		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		802	
			★宗田かつおのおかか煮	かつお				さとう			
			ひじきと野菜のごま酢 和え	ハム	ひじき	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま		
			みそおでん	ぶたにく なまあげ さつまあげ みそ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう			
9	火		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		737	
			半田ガパオ風みそ丼	とりにく みそ		あかピーマン しそ	たまねぎ にんにく		ごまあぶら		
			★フライドチキン	とりにく				でんぷん	あぶら		
			ビーフンスープ			にんじん はねぎ	たけのこ もやし キャベツ しめじ	ビーフン			
10	水		スライSPAN 牛乳		牛乳			パン		776	
			★オムレツのトマトソース かけ	たまご		トマト		さとう			
			海藻サラダ	まぐろ	かんてん ひじき		れんこん えだまめ		ドレッシング		
			冬野菜の豆乳シチュー	とりにく とうにゅう		ブロッコリー にんじん	カリフラワー はくさい かぶ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも			
			いちごジャム					いちごジャム			
11	木		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		827	
			★けんちん信田のねぎ みそかけ	みそ とうふ たら あぶらあげ	ひじき	にんじん はねぎ	しょうが	さとう でんぷん	あぶら		
			いかときゅうりの酢の物	いか			きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう			
			すき焼き風煮	ぶたにく かまぼこ		にんじん	はくさい しょうが ごぼう えのきたけ しろねぎ こんにゃく	さとう			
12	金		中華めん 牛乳		牛乳			めん		777	
			みそラーメンスープ	ぶたにく なんと みそ	わかめ	にんじん はねぎ	たけのこ もやし	さとう でんぷん			
			★タラとじゃが芋の からあげ	タラ				じゃがいも でんぷん	あぶら		
			みかん				みかん				

◎食べるときは、よくかんで食べましょう。
※給食物資の購入都合により、献立の一部を変更することがあります。
※献立表にある★は、加工食品を表しています。すべての食材を表記しているものではありません。
※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、詳細なアレルギー資料をご確認ください。
※給食センターのメールアドレス kyushoku@city.handa.lg.jp
『毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です』

半田市のホームページで、給食レシピを紹介しています。ぜひ、ご覧いただき、ご家庭でもお試しください。QRコードを読み込むと、すぐにご覧いただけます。



日	曜	除去食 対応献立	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	中学校	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
15	月		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		733	
		★野菜はんぺん	さかなすりみ だいず		にんじん	キャベツ とうもろこし	でんぱん さとう				
		白菜の煮びたし	あぶらあげ かつおぶし			はくさい もやし しめじ	さとう				
		大根と豚肉の煮物	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう				
16	火		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		808	
		★カレーコロッケ			にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら			
		焼き肉風炒め	ぶたにく		ピーマン あかピーマン	しょうが たまねぎ	さとう	あぶら			
		みそ汁	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ					
17	水		クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		879	
		焼きそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら			
		★ごぼう入りつくね(3個)	とりにく だいず ぶたにく			ごぼう たまねぎ	さとう				
		★フルーツポンチ				みかん もも パイナップル					
18	木		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		804	
		★さば銀紙焼き	さば みそ				さとう こめこ				
		たくあん和え				たくあん きゅうり キャベツ					
		肉じゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも さとう				
19	金		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		726	
		★わかさぎの南蛮漬け	わかさぎ(魚卵を含 む場合あり)			しろねぎ	さとう こめこ でんぱん	あぶら			
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく	さとう				
		卵 半田の卵のかきたま汁	とうふ たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でんぱん				
22	月		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		801	
		チキンライスの具	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう				
		★もみの木ハンバーグの 照り焼きソースかけ	ぶたにく だいず とりにく			たまねぎ	さとう でんぱん				
		野菜スープ	ベーコン		かぼちゃ パセリ にんじん	キャベツ だいこん エリンギ	じゃがいも				
		セレクトデザート									
		★A:クリスマスカップデザート	とうにゅう			いちご	さとう みずあめ				
		★B:カスタード風クレープ	とうにゅう				さとう こめこ でんぱん	あぶら			
		★C:いちごゼリー				いちご	さとう				
23	火		くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		839	
		フランクフルト	フランクフルト								
		ブロッコリーサラダ	まぐろ		ブロッコリー			ドレッシング			
		豆乳コーンスープ	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも				
		★蒲郡みかんプチゼリー (2個)				みかん	さとう				
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!								給食回数 17回	基準値 (1食あたり)	中学校	830

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億劫になりがちですが、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して抵抗力を高め、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

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ サケ アーモンド サラダ油

今月の愛知県産の食べ物

こめ たまご 牛にゅう ぶた肉 キャベツ はくさい れんこん ほうれん草 とうふ みそ

みかん さといも かぶ しそ だいこん にんじん きゅうり こまつな いちご しょうゆ す

12月9日（火）には、
「地元産食材×アジア料理」給食献立募集で入賞した「半田ガパオ風みそどん」が登場します！