令和8年度　12月の献立表（小学生用）

砂川市学校給食センター

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。
- 日にちの下にスプーンマークがついている日は、スプーンがつきます。
- お箸は毎日洗って清潔なものを持参しましょう。
- 献立の中で作ってみたいメニューがあればお気軽に

おしらせ

12月から麺給食を再開します。なお、学校ごとに給食最終日が異なるため、最終日の麺給食は砂川学園のみの実施となります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

含まれているアレルギー物質は、次のマークで示しています。

卵　：●
えび、かに、ホタテ、かき貝　：△
牛乳、乳製品　：■
小麦粉　：＃
ゴマ　：□
たこ、いか：◆



やさいをたべてげんきにすごそう！



今月の地元食材



お米
砂川・奈井江・浦臼産

上原ポーク
砂川産



玉ねぎ
砂川産



干し椎茸
奈井江産



抵抗力を高める栄養素

ことしものこすところ、あとひとつきとなりました。これからは、だんだんさむさがきびしくなってきます。

からだのていこうりょくをたかめるようなえいようのバランスがとれたしょくじをこころがけ、けんこうにすごしましょう。



ビタミンA　おおくふくむしょくひん



りょくおうしょくやさい（にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなど）

おもにからだのちょうしをととのえるえいようそです。ひふやのどをじょうぶにして、びょうきからからだをまもります。

ビタミンC　おおくふくむしょくひん



やさい（キャベツ、ピーマンなど）やくだもの（みかんなど）

おもにからだのちょうしをととのえるえいようそです。からだのていこうりょくをたかめて、かぜなどのびょうきをふせぎます。



【 今月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
12月平均	648kcal	26.8g	23.8.g	2.4g
基準栄養所領量	650kcal	21.1～32.5g	14.5～21.5g	2g

	カルシウム	鉄分	食物繊維
12月平均	352mg	2.6g	4.2g
基準栄養所領量	350mg	3g	4.5g



日	曜	献立名	材料
1	火	＃ドライカレー	こめ、ぶたひきにく、とりひきにく、だいず、たまねぎ、にんじん、セロリ、グリンピース、しょうが、にんにく、こむぎこ、トマト、ちゅうのうソース
		△＃□ごまサラダ	キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、ごま、ぶたにくエキス、とりにくエキス、こむぎ、だいず、こんぶ、かきじる、かつおエキス
		エネルギー 640 / たんぱく質 28.1	
2	水	ごはん	こめ
		いもだんごみそしる	いももち(じゃがいも)、とりにくだいこん、ごぼう、ながねぎ、にんじん、だいず、こんぶ、かつおぶし
		＃◆イカメンチカツ	いか、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず
		＃きりぼしだいこんいため	きりぼしだいこん、にんじん、あぶらあげ、ひじき、ほししいたけ、しらたき、ぶたにく、こむぎ、だいず
		エネルギー 641 / たんぱく質 22.9	
3	木	■＃デニッシュパン	こむぎ、にゅう
		＃まめとウインナーのスープ	だいず、ウインナー(ぶたにく)、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、とりにくエキス、こむぎ
		＃とりにくのマーマレードやき	とりにく、マーマレード(いよかん、なつみかん、ゆず)、こむぎ、だいず
		■＃ペンネのトマトソースに	ペンネ(こむぎ)、ぶたひきにく、たまねぎ、にんにく、トマト、ケチャップ、チーズ、とりにくエキス、だいず、こむぎ、バター、にゅう
		エネルギー 652 / たんぱく質 28.7	
4	金	ごはん(とりそぼろどん)	こめ
		はくさいのみそしる	はくさい、ながねぎ、あぶらあげ、しめじ、にんじん、だいず、こんぶ、かつおぶし
		●■＃さつまいものてんぷら	さつまいも、こむぎ、にゅう、たまご、だいず
		＃とりそぼろ	とりひきにく、にんじん、ごぼう、しょうが、こむぎ、だいず
		エネルギー 634 / たんぱく質 23.7	
7	月	ごはん	こめ
		●＃ちゅうかたまごスープ	ベーコン(ぶたにく)、けいらん、こまつな、たまねぎ、たけのこ、にんじん、とりにくエキス、だいず、こむぎ
		＃はるまき	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、とりにく、たけのこ、ぶたにく、はるさめ、こむぎ、だいず
		＃□マーボーどうふ	とうふ、ぶたひきにく、だいず、にんにく、しょうが、ながねぎ、にんじん、ほししいたけ、グリンピース、とりにくエキス、オニオンパウダー、こむぎ、そらまめこ、ごまあぶら
		エネルギー 603 / たんぱく質 21.9	
8	火	ごはん(おやこどん)	こめ
		だいこんとながねぎのみそしる	だいこん、ながねぎ、あぶらあげ、にんじん、だいず、こんぶ、かつおぶし
		＃さばのみぞれに	さば、だいこん、こむぎ、だいず
		●＃おやこに	たまねぎ、けいらん、とりにく、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず
		エネルギー 614 / たんぱく質 30.9	
9	水	ごはん	こめ
		さつまじる	さつまいも、とりにく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、こんにゃく、とうふ、だいず、こんぶ、かつおぶし
		＃ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく、しょうが、にんにく、りんご、たまねぎ、こむぎ、だいず、ウスターソース
		●＃□きりぼしだいこんとツナのあえもの	きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、まぐろ、だいずあぶら、ごま、こむぎ、だいず、たまご、さばエキス、かつおエキス
		エネルギー 642 / たんぱく質 27.5	
10	木	■＃あんぱん	こむぎ、にゅう、あずき
		＃オニオンスープ	たまねぎ、にんじん、ウインナー(ぶたにく)、とりにくエキス、だいず、こむぎ、パセリ
		＃てりやきハンバーグ	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、こむぎ、だいず
		△＃□ツナのサラダ	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン、まぐろ、だいずあぶら、こむぎ、だいず、ごま、ほたてエキス、たまねぎエキス、かつおぶし、こんぶ
		エネルギー 657 / たんぱく質 25.1	
11	金	■＃チキンカレーライス	こめ、とりにく、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、こむぎこ、トマト、ぶたにくエキス、だいず、だっしふんにゅう、ウスターソース
		みかん	みかん
		ミニフィッシュ	かたくちいわし
		エネルギー 625 / たんぱく質 23.4	
14	月	ごはん	こめ
		■どさんこじる	ぶたにく、じゃがいも、にんじん、ながねぎ、コーン、とうふ、バター、にゅう、だいず、こんぶ、かつおぶし
		●■＃チーズはんぺんフライ	ぎょにく(すけそうたら)、チーズ、にゅう、たまご、こむぎ、だいず
		＃だいこんのそぼろに	だいこん、とりひきにく、にんじん、いんげん、こむぎ、だいず
		エネルギー 675 / たんぱく質 26	
15	火	ごはん	こめ
		きのこのみそしる	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、たもぎ、にんじん、あぶらあげ、だいず、こんぶ、かつおぶし
		＃とりからあげこうみソース	とりにく、ながねぎ、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず
		＃はくさいのおかかあえ	はくさい、もやし、けずりぶし(さば、いわし)、こむぎ、だいず
		エネルギー 624 / たんぱく質 25.7	
16	水	ごはん	こめ
		とうにゅういりぶたじる	ぶたにく、こんにゃく、とうにゅう、はくさい、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、だいず、こんぶ、かつおぶし
		■さけのムニエル	さけ、バター、にゅう、こめこ
		＃□れんこんきんぴら	れんこん、にんじん、ピーマン、しらたき、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)、だいず、こむぎ、ごま、ごまあぶら
		エネルギー 624 / たんぱく質 28.9	
17	木	■＃ミルクパン	こむぎ、にゅう
		△■＃キャベツのクリームスープ	たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン(ぶたにく)、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、チーズ、バター、ほたてエキス、ぎゅうにゅう、なまクリーム、とりにくエキス、だいず、こむぎ
		■＃コーンフライ	コーン、こむぎ、だいず、にゅう
		＃□チキンサラダ	もやし、きゅうり、にんじん、とりにく、ごまあぶら、こむぎ、だいず
		エネルギー 613 / たんぱく質 26.6	
18	金	ごはん	こめ
		＃さといもじる	さといも、ながねぎ、ごぼう、にんじん、あぶらあげ、だいこん、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんぶ、かつおぶし
		■＃□とりにくのねぎみそチーズやき	とりにく、ながねぎ、こむぎ、だいず、ごま、チーズ、にゅう
		＃□こんにゃくキムチ	こんにゃく、ぶたにく、たまねぎ、はくさい、ごま、りんご、ゼラチン、えだまめ、こむぎ、だいず、ごまあぶら
		エネルギー 682 / たんぱく質 32.2	
21	月	キャロットピラフ	こめ、キャロットピラフのもと(にんじん、コーン、とりにく、あかピーマン、だいず、たらエキス)
		＃アルファベットマカロニスープ	マカロニ(こむぎ)、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン(ぶたにく)、とりにくエキス、だいず、こむぎ
		＃フライドチキン	とりにく、こむぎ、だいず
		■＃ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、ハム(ぶたにく)、チーズ、にゅう、たまねぎ、あかピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、こむぎ、だいず、りんご、プルーン、とりにくエキス、ぶたにくエキス、かつおぶし
		サンタのさんしょくプリン	だいず、いちごかじゅう
		エネルギー 657 / たんぱく質 21.9	
22	火	ごはん(ぶたにくどんぶり)	こめ
		□やさいのごまじる	とうふ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ながねぎ、ごま、だいず、こんぶ、かつおぶし
		＃かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、こむぎ、じゃがいも、たまねぎ、だいず
		＃ぶたにくどんぶりのぐ	ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず
		エネルギー 714 / たんぱく質 28.6	
23	水	ごはん	こめ
		●△■＃ちゃんこじる	つみれ(えそ、とりにく、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが、だいず、こむぎ、にゅう、けいらん、かきじる)、やきどうふ、あぶらあげ、ごぼう、ほししいたけ、たけのこ、しめじ、にんじん、ながねぎ、こむぎ、だいず、かつおぶし、こんぶ
		＃いわしオレンジに	いわし、こむぎ、だいず、オレンジ
		＃じゃがいものいりに	じゃがいも、ぶたにく、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)、たまねぎ、にんじん、いんげん、こむぎ、だいず
		エネルギー 630 / たんぱく質 27.7	
24	木	■＃バターパン	こむぎ、にゅう
		■＃ブラウンシチュー	ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギ、しょうが、にんにく、ぎゅうにゅう、りんご、こんぶ、ほっけ、すけそうたら、トマト、ぎゅうにくエキス、ゼラチン、だいず、こむぎ、とりにくエキス、なまクリーム
		●■＃チーズオムレツ	けいらん、チーズ、にゅう、こむぎ、だいず
		●＃□もやしのごまドレあえ	もやし、こまつな、コーン、にんじん、ごま、こむぎ、だいず、たまご、さばエキス、かつおエキス
		エネルギー 689 / たんぱく質 27.1	
25	金	＃きつねうどん	うどん(こむぎ)、ぶたにく、あぶらあげ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんぶ、かつおぶし
		めんきゅうしょくはじまりました！	
		＃とりてんぷら	とりにく、こむぎ、だいず
		エネルギー 697 / たんぱく質 33.4	
		■ソフールヨーグルト	にゅう、ゼラチン