

令和7年12月予定献立表

橋本市学校給食センター
TEL 39-2338
FAX 39-5413

月	火	水	木	金	
1	2	3	4	5	
ごはん 黄 牛乳 赤 にくじやが ぶたにく 25 赤 / しょゆ 6 じゃがいも 55 黄 / さとう 3 黄 たまねぎ 55 緑 / さけ 1 にんじん 23.1 緑 / みりん 1 いとこんにゃく 18.7 緑 えだまめ 4.4 緑 じゃことキャベツのあますあえ ちりめんじゅうこ 5 赤 / す 1.36 キャベツ 28 緑 / さとう 1.28 黄 こまつな 7 緑 / しょゆ 0.8 やきししゃも 1び 赤	ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのこめこいそべあげ ほねく 1まい 赤 / あおさ 0.04 赤 こめこ 6 黄 / 揚げ油 7.99 でんぶん 0.5 黄 おかかあえ ひじき 0.45 赤 / かつおぶし 0.9 赤 キャベツ 25 緑 / (しょゆ) 1.5 こまつな 10 緑 ぐだくさんみそしる あぶらあげ 6 赤 / ごぼう 5 緑 さつまいも 25 黄 / ほししいたけ 0.5 緑 だいこん 20 緑 / (みそ) 6.5 赤 たまねぎ 15 緑 / (だしパック) 1.15 にんじん 10 緑 586	ごはん 黄 牛乳 赤 さけのおろしだれ さけ 1きれ 赤 / 1.92 だいこんおろし 7.99 緑 さとう 1.92 黄 す 1.92 キャベツのごまヨネーズあえ ササミフレーク 3 赤 / ごま 2 黄 キャベツ 22 緑 / (たまごなしまヨネーズ) 3.8 黄 とうもろこし 7 緑 / す 0.4 えだまめ 5 緑 / しょゆ 0.4 ごじる とうじゅう 20 赤 / こんにゃく 7 緑 だいす 10 赤 / ほししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 7 赤 / (みそ) 6.5 赤 だいこん 20 緑 / (だしパック) 1.15 にんじん 15 緑 / だいこん さといも 10 黄 / ごぼう 8 緑 626	かきパン 黄 牛乳 赤 とりにくのパリパリやき とりにく 1きれ 赤 / (しお) 0.2 おろしににく 1 緑 / (こしょう) 0.03 サウザンサラダ ツナ 5 赤 / とうもろこし 5 緑 キャベツ 28 緑 / (サウザンドレッシング) 3.9 黄 ブロッコリー 5 緑 ミネストローネ ベーコン 5 赤 / コリスースのもと 1.9 じゃがいも 25 黄 / あかワイン 1 たまねぎ 20 緑 / オリーブあぶら 0.48 黄 にんじん 15 緑 / しょゆ 0.48 しろいんげんまめ 8 黄 / しお 0.05 セロリ 0.5 緑 / こしょう 0.02 おろしににく 0.3 緑 / バセリ 0.02 (トマトピューレー 10) / バジル 0.02 627	ごめこきあげどんぶり 牛乳 赤 ごはん 黄 ごめこきあげ 1こ 黄 揚げ油 黄 たくあんあえ たくあん 6.2 緑 / かつおぶし 0.35 赤 キャベツ 25 緑 / (しょゆ) 0.13 こまつな 10 緑 ぶたじる ぶたにく 8 赤 / こんにゃく 10 緑 さつまいも 15 黄 / ほししいたけ 0.5 緑 だいこん 15 緑 / (みそ) 6.5 赤 にんじん 15 緑 / だしパック 1.15 もやし 15 緑 / ごぼう 10 緑 614	602
8	9	10	11	12	
げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 カレーうどん うどん 60 黄 / ごめこカレールウ 9 ぎゅうにく 20 赤 / みりん 1 あぶらあげ 5 赤 / しょゆ 0.3 かまぼこ 5 赤 / カレーこ 0.1 たまねぎ 30 緑 / しお 0.1 にんじん 10 緑 / でんぶん 0.5 黄 こまつな 5 緑 / だしパック 1.4 おろししょうが 0.02 緑 わかめとだいこんのすのもの ちりめんじゅうこ 3 赤 / す 2.52 わかめ 1 赤 / さとう 1.58 黄 だいこん 25 緑 / あぶら 1.05 黄 ごま 2 黄 / しお 0.11 ミニポテト 27.5 黄	ごはん 黄 牛乳 赤 マグロカツ 1こ 赤 揚げ油 黄 うめこんぶあえ キャベツ 25 緑 / かつおぶし 0.58 赤 もやし 9.7 緑 / ごま 0.58 黄 こまつな 9.2 緑 / しおこんぶ 0.25 赤 ぱいにく 1.19 緑 / (はちみつ) 0.25 黄 (しょゆ) 0.25 とうふとだいこんのみそしる わかめ 0.3 赤 / ほししいたけ 0.5 緑 とうふ 25 赤 / (みそ) 6.5 赤 あぶらあげ 5 赤 / だいこん 1.15 だいこん 35 緑 / にんじん 12 緑 627	ごはん 黄 牛乳 赤 さわらのトマトみそだれ さわら 1きれ 赤 / あかみそ 2.36 赤 トマト 4.28 緑 / さとう 2.12 黄 キャベツのわふうサラダ キャベツ 28 緑 / ごま 2 黄 こまつな 10 緑 / (わふうドレッシング) 3.4 黄 けんちんじる とうふ 20 赤 / あおねぎ 3 緑 あぶらあげ 7 赤 / しょゆ 2.7 だいこん 20 緑 / みりん 0.48 じゃがいも 15 黄 / しお 0.17 にんじん 10 緑 / だいこん ごぼう 10 緑 / あぶら 0.5 黄 こんにゃく 5 緑 / ごまあぶら 0.5 黄 595	パン 黄 牛乳 赤 クリスピーチキン 1こ 赤 揚げ油 黄 グリーンサラダ キャベツ 32 緑 / (コールスロードレッシング) 3.5 黄 ほうれんそう 8 緑 とうじゅうチャウダー あさり 10 赤 / しろいんげんまめ 3 黄 ベーコン 5 赤 / マッシュルーム 3 緑 だいす 10 赤 / とうじゅう 20 赤 たまねぎ 35 緑 / こめこホワイトルウ 5 じゃがいも 20 黄 / コリスースのもと 0.5 にんじん 13 緑 / こしょう 0.02 あぶら 1.4 黄 / バセリ 0.02 622	ごはん 黄 牛乳 赤 かみなりあつあげ ぶたにく 17 赤 / おろししょうが 0.43 緑 あつあげ 60 赤 / しょゆ 3.9 たまねぎ 25.2 緑 / さとう 1.28 黄 こんにゃく 17 緑 / みりん 0.86 にんじん 14 緑 / こまあぶら 0.45 黄 ごぼう 8.55 緑 / ちゅうがスープのもと 0.33 たけのこ 8 緑 / だいこん えだまめ 3.6 緑 / だしパック 0.3 ほししいたけ 0.68 緑 / でんぶん 0.86 黄 キヤベツのごまドレッシングあえ キヤベツ 25 緑 / (しょゆ) 1.6 こまつな 10 緑 / さとう 1.6 黄 とうもろこし 10 緑 / す 1.4 ごま 2 黄 / あぶら 1.3 黄 たまごやき 1こ 赤	649
15	16	17	18	19	
ごはん 黄 牛乳 赤 キムチチゲ ぶたにく 25 赤 / あかみそ 2.05 赤 とうふ 45 赤 / さとう 1.54 黄 はくさい 35 緑 / しょゆ 1.54 もやし 25 緑 / みりん 1.03 しろねぎ 5 緑 / さけ 1.1 きのこミックス 5 緑 / ごまあぶら 1 黄 はくさいキムチ 15.4 緑 ナムル キャベツ 20 緑 / しょゆ 1.32 にんじん 15 緑 / ごまあぶら 0.72 黄 こまつな 5 緑 / さとう 0.36 黄 ごま 2 黄 みそポテト じゃがいも 40 黄 / みそ 2 赤 でんぶん 1 黄 / さとう 2.45 黄 揚げ油 黄 / しょゆ 0.22	ごはん 黄 牛乳 赤 さばのしょうがやき 1きれ 赤 にんじんしりしり ツナ 12 赤 / レモンかじゅう 1.2 緑 にんじん 24 緑 / さとう 1.2 黄 すりごま 1.5 黄 / しお 0.17 とうふとたまねぎのみそしる わかめ 0.3 赤 / こまつな 5 緑 とうふ 25 赤 / ほししいたけ 0.4 緑 あぶらあげ 5 赤 / (みそ) 6.5 赤 たまねぎ 30 緑 / だいこん じゃがいも 20 黄 やさいふりかけ 1こ 緑	ハヤシライス 牛乳 赤 ごはん 黄 / こむぎなしやけり 10 ぎゅうにく 25 赤 / ケチャップ 4.6 たまねぎ 75 緑 / あかワイン 2 にんじん 25 緑 / あぶら 0.5 黄 マッシュルーム 3 緑 / こしょう 0.08 トマト 15 緑 / しお 0.07 おろしににく 0.5 緑 ポテトサラダ じゃがいも 35 黄 / (たまごなしまヨネーズ) 6 黄 とうもろこし 7 緑 / さとう 0.4 黄 えだまめ 7 緑 / す 0.4 みかんゼリー 1こ 黄 セレクト:紀見小、橋本小、清水小、隅田小	パン 黄 牛乳 赤 こめこホキフライハニーマスター こめこホキフライ 1こ 赤 揚げ油 黄 / しょゆ 0.9 (たまごなしまヨネーズ) 5 黄 / (つぶマスター) 0.75 2 黄 / さとう 0.72 黄 イタリアンサラダ キャベツ 32 緑 / (イタリアンドレッシング) 3.5 黄 こまつな 8 緑 コンソメスープ とりにく 5 赤 / あぶら 0.5 黄 だいす 10 赤 / コリスースのもと 1.9 じゃがいも 29 黄 / しろワイン 1 たまねぎ 29 緑 / しお 0.05 にんじん 10 緑 / こしょう 0.02 マッシュルーム 3 緑 / バセリ 0.02	ごはん 黄 牛乳 赤 てつかるバオバオ 2こ 赤 はるさめサラダ はるさめ 6 黄 / す 2.58 にんじん 9 緑 / しょゆ 1.72 とうもろこし 8 緑 / さとう 1.72 黄 ごま 2 黄 / ごまあぶら 0.43 黄 ちゅうがスープ わかめ 0.5 赤 / ちゅうがスープのもと 1.3 ぶたにく 5 赤 / ごまあぶら 0.5 黄 とうふ 25 赤 / しょゆ 0.3 じゃがいも 25 黄 / こしょう 0.02 たまねぎ 10 緑 / ほししいたけ 0.5 緑 637	585
22	23	24			
ごはん 黄 牛乳 赤 メリルーサのにんじんソース メリルーサでんぶんつき 1きれ 赤 揚げ油 黄 / しょゆ 2.5 にんじんペースト 8.3 緑 / さとう 0.83 黄 おろしににく 0.35 緑 / みりん 0.83 ゆずかあえ キャベツ 25 緑 / さとう 1.16 黄 こまつな 9 緑 / す 0.62 (ゆづかじゅう 0.54 緑) すいとんじる すいとん 20 黄 / ほししいたけ 0.4 緑 あぶらあげ 5 赤 / (みそ) 6.5 赤 かぼちゃ 30 緑 / だしパック 1.2 だいこん 20 緑 はくさい 10 緑 げんきっ子こんだて	ごはん 黄 牛乳 赤 チーズふうハンバーグ チーズふうハンバーグ 1こ 赤 / ケチャップ 1 マッシュルーム 1 緑 / さとう 0.3 黄 おろしににく 0.05 緑 / あぶら 0.15 黄 (こむぎなしやけり) 1.56 / こしょう 0.01 (あかワイン 1.25) コーンサラダ だいす 5 赤 / こまつな 5 緑 キャベツ 25 緑 / (コーンドレッシング) 3.7 黄 とうもろこし 8 緑 オニオンスープ ベーコン 10 赤 / しろワイン 1 たまねぎ 60 緑 / しお 0.05 にんじん 15 緑 / こしょう 0.02 (コリスースのもと 1.8) / バセリ 0.02	たきこみチキンライス 牛乳 赤 ごはん 黄 / チキンライスのもと 13.67 クリームシチュー ぶたにく 25 赤 / こめこわけり 7 たまねぎ 60 緑 / しろワイン 2 じゃがいも 50 黄 / コリスースのもと 0.6 にんじん 25 緑 / あぶら 0.5 黄 しろいんげんまめ 10 黄 / こしょう 0.02 ぶなしめじ 5 緑 / バセリ 0.02 きゅうにゅう 20 赤 ツナサラダ ツナ 5 赤 / さとう 1.2 黄 キャベツ 25 緑 / あぶら 0.8 黄 とうもろこし 10 緑 / しお 0.08 (す 1.92) / こしょう 0.01 クリスマスデザート 1こ 黄			
603	612	646	614	681	



とうじ
ねん
もっと
たいよう
ひく
いち
く
ひる
みじか
冬至は、1年のうちに最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、
よる
なが
むかし
たいよう
ちから
もっと
よわ
ひ
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
ひ
さかい
たいよう
う
か
ろん
む
かんが
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
ゆ
み
きよ
じやき
はら
あずき
た
もの
た
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
うん
よ
こ
ふうしゅう
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！



An illustration of a brain inside a head silhouette, with the Japanese characters 'かはうや' at the top.

卷

主にエネルギーのもととなる食品
(米、パン、めん類、いも類、

 主に体をつくるもとになる食品
(魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、

食べ物の た もの みつ はたら この はたら

七

主にエネルギーのもととなる食品
(米、パン、めん類、いも類、

 主に体をつくるもとになる食品
(魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、

- ☆献立表の数量は、小学校
中学年の1人当りの分量で
単位はgです。
- ☆小学校低学年は中学年の
分量の10%減
- ☆小学校高学年は中学年の
分量の10%増
- ☆中学生は小学校中学年の
分量の20%増



橋本市 学校給食センター

<https://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokyushoku/index.html>

六一 主に休の調子を整える



てあら 手洗いは 感染症予防 の基本です！

きおん ひく つめ みず て あら きせつ もの ふ て
気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、
いつけん み さいきん つ じぶんじしん かんせん ふせ
一見きれいに見えて、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防
まわ ひと かんせん ひろ しょくじ まえ て あら
ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

てあら 手洗いの ポイント

せっけんをつけ、
こするように洗います。



よご のこ 汚れの残りやすい部分は
ねんい 念入りに。



りゅうすい あら なが
流水でしっかりと洗い流し、
せいけつ 清潔なタオルなどで水分を
ぬと 拭き取りましょう。



！水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着

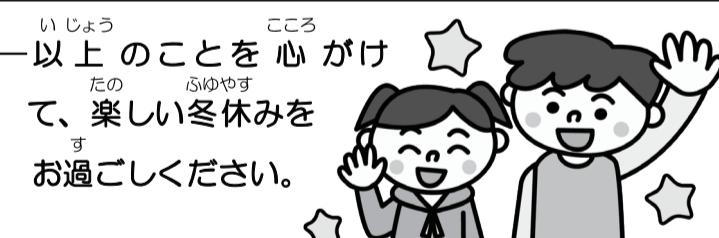
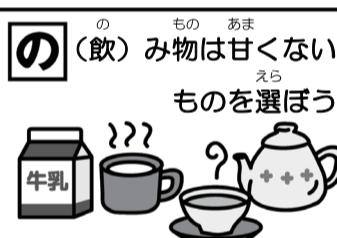
しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。

ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

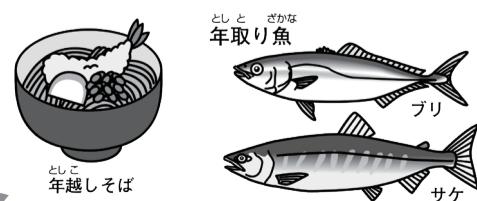
ふゆ やす しょく せい かつ 冬休みの食生活～10のポイント



年末年始の行事と行事食

おおみそか 大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



しょうがつ 正月 (1月1日~)

おせち料理

ひとつひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

お雑煮

地域の食材を使った、もじりの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

