

2026年12月　献立表

「28大アレルゲン」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。　Oisix献立　プレミアム　3歳未満

日	曜	昼食	28大アレルゲン	赤 体をつくる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	その他	栄養価		おやつ 午前 午後
1 15	火	コーンライス 鶏とブロッコリーのクリーム煮 フレンチサラダ コンソメスープ(キャベツ・さつまいも)	大豆 鶏肉 乳 小麦	鶏もも肉★　ツナ水煮缶　牛乳★ ヨーグルト(無糖)★	米　油　小麦粉★ 砂糖　さつまいも	コーン　ブロッコリー　たまねぎ きゅうり　にんじん　キャベツ	食塩　コンソメ★ 酢	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	250 12.3 kcal 3.6 g 44.6 g 56 g 0.5 mg g	牛乳 コーンフレーク
2 16	水	ごはん バサの野菜あんかけ かぼちゃとベーコンの炒め物 みそ汁(油揚げ・だいこん)	大豆 豚肉 乳 小麦	バサ　ベーコン★ 油揚げ★　米みそ (淡色辛みそ)★	米　片栗粉　油 砂糖	たまねぎ　チンゲンサイ　パプリカ(黄)　かぼちゃ　だいこん	塩こうじ　かつお・昆布だし(粉末) しょうゆ★	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	274 11.3 kcal 7.9 g 42 g 43 g 1.2 mg g	麦茶 ホットケーキ
3 17	木	食パン 煮込みハンバーグ 切干とこまつなのマヨサラダ 豆乳スープ(えのき・コーン) マスカットゼリー	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 乳 りんご	豚ひき肉★　鶏ひき肉★　豆乳★ 大豆たんぱく★	食パン★　パン粉★　油　砂糖　マヨネーズタイプ調味料★　マスカットゼリー	たまねぎ　にんじん　トマト缶　切干大根　こまつなえのきたけ　コーン	食塩　コンソメ★ 中濃ソース★　ケチャップ　炊き込みわかめ	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	227 10.1 kcal 7.3 g 33.9 g 133 g 1.4 mg g	麦茶 せんべい
4 郷土料理 (秋田県)	金	ごはん 鶏とじゃがいもの青のり炒め ほうれん草とひじきのハムサラダ 秋田県：納豆汁 オレンジ	大豆 鶏肉 豚肉 乳 小麦 オレンジ りんご	鶏もも肉★　あおのり　ひじき　ハム★　挽きわり納豆★　木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米　じゃがいも 油　砂糖	たまねぎ　ほうれんそう　キャベツ にんじん　ねぎ オレンジ★	塩こうじ　しょうゆ★　酢　かつお・昆布だし(粉末) 中濃ソース★　食塩	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	252 kcal 12.3 g 4.9 g 41.8 g 43 mg 1.2 g	麦茶 クッキー
7 21	月	ごはん ぶり大根 チンゲン菜とにんじんの海苔和え みそ汁(玉ねぎ・なす)	大豆 乳 小麦 さば	ぶり　焼きのり 米みそ(淡色辛みそ)★	米　砂糖	しょうが　だいこん　チンゲンサイ キャベツ　にんじん　たまねぎ　なす	しょうゆ　みりん 食塩　かつおだし汁　しょうゆ★ かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	244 kcal 10.7 g 6.2 g 39.1 g 37 mg 1.2 g	麦茶 マカロニきな粉
8 22	火	みそ煮込み風うどん かぼちゃの甘辛焼き マスカットゼリー	大豆 豚肉 乳 さけ 小麦 ごま	豚肉(もも)★　米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★　鮭ほぐし身★	干しうどん★　油 砂糖　白いりごま★　マスカットゼリー	にんじん　椎茸 ねぎ　かぼちゃ	かつお・昆布だし(粉末)　しょうゆ★ みりん	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	238 kcal 11 g 5 g 38.5 g 23 mg 1.3 g	牛乳 おにぎり
9 23	水	チキンカレー きゅうりとパプリカの甘酢和え コンソメスープ(えのき・キャベツ)	大豆 鶏肉 豚肉 乳 小麦	鶏もも肉★　ハム★	米　じゃがいも 油　砂糖	たまねぎ　にんじん　おろしにんにく　きゅうり　パプリカ(黄)　えのきたけ　キャベツ	カレールウ　酢 しょうゆ★　コンソメ★　食塩	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	270 kcal 9.8 g 6.9 g 45.7 g 28 mg 1.4 g	麦茶 ビスケット
10 24	木	ごはん プルコギ風炒め 中華サラダ 春雨スープ(切干・わかめ) りんご	大豆 豚肉 乳 ごま 小麦 りんご 牛肉 鶏肉	豚肉(もも)★　米みそ(淡色辛みそ)★ 釜揚げしらす	米　ごま油★　砂糖　油　はるさめ	パプリカ(赤)　たまねぎ　おろしにんにく　ほうれんそう　にんじん　切干大根　りんご★	酒　しょうゆ★ 酢　中華だしの素★　食塩	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	252 kcal 11.1 g 5.1 g 42.7 g 40 mg 1.3 g	麦茶 サブレ
11 ピカピカメニュー	金	ごはん 鶏のから揚げ さつまいものマヨサラダ みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	大豆 小麦 鶏肉 乳	鶏もも肉★　米みそ(淡色辛みそ)★	米　片栗粉　油 さつまいも　マヨネーズタイプ調味料★　砂糖	おろししょうが きゅうり　にんじん　こまつな　たまねぎ	しょうゆ　酒　食塩　かつお・昆布だし(粉末)　ベーキングパウダー	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	253 kcal 9.2 g 5 g 44.4 g 35 mg 1.1. g	麦茶 ゼリー
14 28	月	ねぎ塩豚丼 チンゲン菜とにんじんの白和え みそ汁(切干・にら)	大豆 豚肉 乳 ごま 小麦	豚肉(もも)★　木綿豆腐★　米みそ(淡色辛みそ)★	米　ごま油★　白いりごま★　砂糖	ねぎ　まいたけ おろしにんにく チンゲンサイ　にんじん　切干大根 にら	塩こうじ　しょうゆ★　かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	248 kcal 12.1 g 6.3 g 37.2 g 78 mg 1.0 g	麦茶 プリン
18 チャレンジメニュー	金	ごはん 鶏とじゃがいもの青のり炒め ほうれん草とひじきのハムサラダ みそ汁(高野豆腐・にんじん) みかん	大豆 鶏肉 豚肉 乳 小麦 りんご	鶏もも肉★　あおのり　ひじき　ハム★　高野豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米　じゃがいも 油　砂糖	たまねぎ　ほうれんそう　キャベツ にんじん　みかん	塩こうじ　しょうゆ★　酢　かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	247 kcal 10.1 g 7.3 g 33.9 g 3.9 mg 1.4 g	麦茶 スティックパン

冬らしさを感じる日も少しずつ増えてきました。今月の食育のテーマは「みかん」です。給食では、果物のみかんや、みかん缶を使ったみかんケーキが登場します。そのまま食べるみかんと、ケーキに入ったみかんの味わいや食感の違いを楽しんでみてくださいね。また、郷土料理では秋田県の「納豆汁」を取り入れています。普段食べている納豆との違いにも注目してみてくださいね。クリスマスや年末が近づき、今年も残りわずかとなりました。2027年もおいしい給食を楽しみにしていてください。

2026年度は「まいつき食育」のテーマに沿った献立を月に2回ご用意しております。
★ピカピカメニュー
食べやすい味付けや調理法を工夫し、お皿を「ピカピカ」にする達成感を通して自信を育むメニューです。
★チャレンジメニュー
食材そのものの色・形・味を活かし、食への好奇心が広がるメニューです。
※仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。
※マヨネーズタイプ調味料は、卵不使用のものを使用しています。



	目標値	月平均値（おやつ含めず）
エネルギー	460 kcal	252kcal
タンパク質	18 g	11.0ｇ
脂質	14 g	5.8ｇ
炭水化物	67 g	41.2ｇ
カルシウム	213 mg	52mg
食塩相当量	1.4 g	1.1ｇ