2026年　12月献立　　予定献立表

実施日 日	曜	献立名	アレルギー一覧 卵	乳	小麦	エビ・いか	魚卵	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	その他栄養素	備考
12/1	火	発芽玄米ごはん(青のり)							青のり			米　発芽玄米	ごま		
		豚肉のカレー揚げ						豚肉			にんにく	米粉　片栗粉	サラダ油	醤油　カレー粉	
		えびとチーズのグラタン		○	○	○		エビ　(イカ)	牛乳　ピザチーズ(乳)	パセリ	玉ねぎ　しめじ	マカロニ(小麦) 小麦粉			
		こんにゃくきんぴら								人参		こんにゃく　三温糖	ごま油　ごま	醤油	
		ブロッコリーサラダ								ブロッコリー	キャベツ　玉ねぎ		サラダ油	酢	
		みかんorりんご									みかんorりんご				
12/2	水	麦ごはん(ゆかり)									ゆかり	米　麦	ごま		『まごわやさしい』献立
		魚のふりふりチーズから揚げ		○				タラ	粉チーズ(乳)		生姜　にんにく	米粉　片栗粉	サラダ油		
		豚肉のソース炒め						豚肉			玉ねぎ　キャベツ しめじ			ソース	
		具だくさんひじき煮						大豆	ひじき	人参		突きこんにゃく 三温糖		醤油	
		さっぱりサラダ								小松菜	もやし		サラダ油	酢	
		ヘルシー大学芋										さつま芋　水あめ 三温糖	ごま		
12/3	木	きびごはん(カレーごま)										米　きび	ごま	カレー粉	
		照り焼きチキン						鶏肉				片栗粉　三温糖		醤油	
		豚肉と卵のケチャップソテー	○					豚肉　卵A		ピーマン	玉ねぎ			ケチャップ	
		切干大根のカレー煮									切干大根　干椎茸	突きこんにゃく		醤油　カレー粉	
		ほうれん草ナムル								ほうれん草　人参	キャベツ　にんにく		ごま油　ごま	醤油	
		シュガードーナツ		○	○				ヨーグルト(乳)　牛乳			小麦粉　三温糖	サラダ油	ベーキングパウダー	
12/4	金	麦ごはん(わかめ)							わかめ			米　麦	ごま		
		手作り和風ハンバーグ			○			豚挽肉　鶏挽肉			玉ねぎ　にんにく	パン粉(小麦)　小麦粉		醤油	
		鶏と厚揚げの煮物						鶏肉　厚揚げ			干椎茸	三温糖		味噌	
		花野菜の米粉天ぷら								ブロッコリー　人参	カリフラワー	米粉　三温糖			
		みそドレッシングサラダ							わかめ		切干大根　キャベツ 玉ねぎ		サラダ油	味噌　酢	
		プチトマト								プチトマト					
12/7	月	麦ごはん(青のり)							青のり			米　麦	ごま		『大雪』献立
		イカのスパイス揚げ			○			イカ				小麦粉　片栗粉	サラダ油	ガーリックパウダー　カレー粉　ベーキングパウダーメリック	
		和風チキンポトフ						鶏肉		人参	大根　キャベツ				
		ポテトのアリオリソース						豆乳			にんにく　レモン汁	じゃが芋			
		ごまおかか和え						かつお節		小松菜	切干大根	三温糖	すりごま	醤油	
		みかん									みかん				
12/8	火	きびごはん(中華わかめ)							わかめ			米　きび	ごま油　ごま		
		ポークジンジャー						豚肉			生姜	三温糖		醤油	
		コロコロ揚げのチリソース						高野豆腐			長ねぎ　にんにく 生姜	片栗粉　米粉 三温糖	サラダ油	ケチャップ　醤油 豆板醤	
		大根たっぷりおでん煮込み			○						大根	ちくわぶ(小麦) 突きこんにゃく		醤油	
		じゃこサラダ				○			ちりめんじゃこ(エビ)	人参　小松菜	キャベツ　玉ねぎ		サラダ油	酢	
		ひとくち米粉ケーキ	○	○				卵B	牛乳		くだもの(みかん ぶどう柿りんご)	米粉		ベーキングパウダー	
12/9	水	発芽玄米ごはん(おかか)						かつお節				米　発芽玄米	ごま	醤油	
		のり塩から揚げ						鶏肉	青のり			米粉　片栗粉	サラダ油		
		チーズオムレツ	○	○				卵A	牛乳　ピザチーズ(乳)					コショー	
		お事汁風煮しめ								人参	ごぼう	突きこんにゃく 三温糖		味噌	事八日献立
		みそドレッシングサラダ								小松菜	切干大根　玉ねぎ			味噌　醤油　酢	
		きなこマカロニ			○			きな粉				マカロニ(小麦) 三温糖			
12/10	木	麦ごはん(手作りふりかけ)						かつお節	青のり			米　麦	ごま		
		さばの味噌煮						サバ			生姜	三温糖		味噌	
		たっぷりソース焼きそば			○			豚肉		人参	キャベツ	揚げ中華麺(小麦)		ソース　醤油	
		フライドポテト								パセリ		じゃが芋　米粉 片栗粉	サラダ油		
		中華サラダ								にら	もやし		ごま　ごま油	醤油	
		みかん									みかん				
12/11	金	発芽玄米ごはん(ゆかり)									ゆかり	米　発芽玄米	ごま		正月事始め献立
		松風焼き						鶏挽肉	青のり		長ねぎ　干椎茸	片栗粉		味噌	
		豚肉とお麸のあまから煮			○			豚肉			長ねぎ	麸(小麦)　三温糖		醤油	
		ペペロンチーノ風炒め								人参	切干大根　にんにく		オリーブ油	一味	
		白菜のおかか和え						かつお節		小松菜	白菜			醤油	
		カリカリおさつ										さつま芋	サラダ油		

2026年　12月献立　　予定献立表

実施日 日	曜	献立名	アレルギー一覧 卵	乳	小麦	エビ・かに	魚卵	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	その他栄養素	備考
12/14	月	発芽玄米ごはん(カレーおかか)						かつお節				米　発芽玄米		カレー粉	
		魚の竜田揚げ						アジ　(サワラ)			生姜　にんにく	米粉　片栗粉	サラダ油	醤油	
		野菜たっぷりチャプチェ						豚挽肉　鶏挽肉		青梗菜　人参	玉ねぎ　干椎茸 にんにく	春雨　三温糖	ごま油		
		れんこんのチーズ焼き		○					ピザチーズ(乳)	パセリ	れんこん	じゃが芋			
		やみつきキャベツ								水菜	キャベツ　にんにく		ごま油　ごま		
		みかんorりんご									みかんorりんご				
12/15	火	麦ごはん(青のり)							青のり			米　麦	ごま		
		BBQチキン						鶏肉			長ねぎ　生姜 にんにく　りんご	三温糖		ケチャップ　醤油 ソース　一味	
		ごろごろ麻婆豆腐						厚揚げ　豚挽肉 鶏挽肉			にんにく　生姜	片栗粉	ごま油	味噌　醤油　豆板醤	
		刻み昆布のオイスター炒め							刻み昆布	人参		白滝	ごま　サラダ油	醤油	
		野菜のおひたし								小松菜	キャベツ			醤油	
		さつま芋のスイーツ天ぷら			○							さつま芋　小麦粉	サラダ油		
12/16	水	麦ごはん								パセリ		米　麦			～弁メニュー～ ※スプーン推奨
		ポークカレー			○			豚肉　(大豆)　(鶏肉)		トマト缶　人参	玉ねぎ　しめじ にんにく　生姜	小麦粉	サラダ油	カレー粉　醤油 ケチャップ　ソース	
		じゃがいものガーリックグリル		○					粉チーズ(乳)		にんにく	じゃが芋	オリーブ油		
		手作り福神漬け風								人参	切干大根　きゅうり	三温糖	ごま	酢　醤油	
12/17	木	きびごはん(ごま塩)										米　きび	ごま		
		ひとくちトンカツ			○			豚肉				小麦粉　パン粉(小麦)	サラダ油	ソース　ケチャップ	
		とろとろ親子煮	○					鶏肉　卵A			玉ねぎ　干椎茸	三温糖		醤油	
		ピリ辛ごぼうグリル								人参	ごぼう	突きこんにゃく	ごま油	醤油　一味	
		キャベツの海苔和え							青のり	小松菜	キャベツ			醤油	
		みかんorりんご									みかんorりんご				
12/18	金	発芽玄米ごはん(キムムッチ)							刻み海苔		にんにく	米　発芽玄米	ごま油　ごま	醤油	
		ぶりの照り焼き						ブリ			生姜	三温糖　片栗粉		醤油	
		チキンのクリーム煮		○	○			鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ　しめじ	小麦粉			ブリの日
		切干大根の中華炒め						オイスターソース		人参	切干大根	突きこんにゃく	ごま油		
		塩ゆでブロッコリー								ブロッコリー					
		もちもちドーナツ						豆腐　豆乳				米粉　白玉粉 三温糖	サラダ油	ベーキングパウダー	
12/21	月	きびごはん(のりごま)							刻み海苔			米　きび	ごま		
		ゆずからチキン						鶏肉			ゆず　生姜	米粉　片栗粉	サラダ油	一味	
		豚肉のこっくり煮						豚肉			長ねぎ　生姜	白滝　黒糖		醤油	冬至献立
		こんにゃく味噌田楽										突きこんにゃく 三温糖	すりごま	味噌	
		さっぱりゆかり和え								小松菜　人参	キャベツ　ゆかり			酢	
		みかんorりんご									みかんorりんご				
12/22	火	発芽玄米ごはん(甘辛ごま)										米　発芽玄米 三温糖	ごま	醤油	
		魚のスタミナ揚げ						さわら			にんにく　生姜	米粉　片栗粉	ごま油　サラダ油	醤油	
		ミートマカロニ		○	○			豚挽肉　鶏挽肉	粉チーズ(乳)	トマト缶	玉ねぎ　にんにく	マカロニ(小麦)		ケチャップ　ソース	
		かぼちゃグリル								かぼちゃ　パセリ		じゃが芋			
		白菜のゆず味噌和え								人参	白菜　切干大根 ゆず	三温糖		味噌	
		みかんorりんご									みかんorりんご				
12/23	水	麦ごはん(わかめ)							わかめ			米　麦	ごま		
		てりてりつくね	○					鶏挽肉　(豚挽肉) はんぺん(卵C)			玉ねぎ	片栗粉　三温糖		醤油	
		ガーリックポークソテー						豚肉		人参	しめじ　えのき　長ねぎ にんにく　にんにく			醤油	
		切干大根のアラビアータ								トマト缶	切干大根　玉ねぎ にんにく		オリーブ油	ケチャップ　一味	
		ブロッコリーのごま和え								ブロッコリー	キャベツ		ごま	醤油	
		おとうふブラウニー			○			豆腐　豆乳				小麦粉　三温糖	サラダ油	ココア ベーキングパウダー	
12/24	木	発芽玄米ごはん(おかかのり)						かつお節	青のり			米　発芽玄米	ごま		
		手作り春巻き			○			鶏挽肉　豚挽肉		ピーマン　人参	干椎茸	春巻きの皮(小麦) 春雨　片栗粉	ごま油　サラダ油	醤油	
		高野豆腐の含め煮						高野豆腐　鶏肉				三温糖		醤油	
		ジャーマンツナポテト		○				ツナ缶		パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	バター(乳)		
		やみつきキャベツ								人参	キャベツ　にんにく		ごま油　ごま		
		プチトマト								プチトマト					
12/25	金	きびごはん(じゃこ)				○			ちりめんじゃこ(エビ)			米　きび	ごま		
		ポークチャップ						豚肉		トマト缶　パセリ	玉ねぎ　にんにく マッシュルーム缶			ケチャップ　ソース	
		カラフルオムレツ	○	○				卵A	牛乳	ピーマン　パプリカ			バター(乳)		
		きのこのきんぴら									しめじ　えのき 干椎茸　れんこん	突きこんにゃく 三温糖	ごま油　ごま	醤油	
		さっぱりサラダ								小松菜	切干大根		サラダ油	酢	
		はちみつレモンおさつ									レモン汁	さつま芋　はちみつ　三温糖	サラダ油		
12/28	月	発芽玄米ごはん(おかか)						かつお節				米　発芽玄米	ごま	醤油	
		鶏のから揚げ						鶏肉			生姜　にんにく	米粉　片栗粉	サラダ油	醤油	
		ドライカレー						鶏挽肉　豚挽肉 大豆		トマト缶	玉ねぎ　干椎茸 にんにく　生姜	米粉		醤油　ケチャップ ソース　カレー粉	今年最後のお弁当
		のり塩ポテトグリル							青のり	人参		じゃが芋			
		和風ドレッシングサラダ								小松菜	切干大根　玉ねぎ		サラダ油	醤油　酢	
		みかん									みかん				

＊料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。
＊常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつま芋・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)は、食材を追加することがあります。
＊表記上の調味料の他に、醤油、酒、みりん、砂糖、油（揚げ油含む）、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。
＊魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。
＊ お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)・くるみ・アーモンド・カシューナッツなどを含むナッツ類、カニ、あわび、いくら、キウイ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
＊ 卵Aは20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵Bは5g以下（例：フライ）、卵Cは食材の原材料として使用（例：切干大根煮のさつま揚げ）、全て完全加熱して提供いたします。
＊醤油の原材料には大豆・小麦 を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、プルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。
＊青のり、刻みのりには、原料の採取・加工過程においてエビ、カニが微量に混入している可能性がございます。　ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。
＊揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。　ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

献立・アレルギーのお問い合わせは
学校名・学年・児童名を明記の上、
メール(info@fcn-gohan.com)までご連絡ください。

Farmers Children Nutrition