

12月中学校予定献立表

春日部市学校給食センター

令和7年度

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1月	○	ごはん ぶた肉のカルビソース もやしのナムル トック入りだいこんスープ		米 ごま油 ごま 砂糖 かたくり粉 ごま油 砂糖 トック かたくり粉	ぶた肉 とり肉	にんにく こねぎ もやし こまつな にんじん だいこん にんじん チンゲンサイ きくらげ	732 32.3
2火	○	みそラーメン 中華めん ラーメンスープ 揚げきょうざ 3個 くきわかめ入りサラダ		めん ぶた肉 みそ 油 ごま ごま油 砂糖	きょうざ くきわかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ にら メンマ キャベツ きゅうり にんじん	781 32.4
3水	○	チキンハヤシライス 麦ごはん ハヤシルウ ほうれんそうのソテー	○	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ 油	とり肉 チーズ フランクフルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう キャベツ とうもろこし	820 29.4
4木	○	ごはん あじのみそだれ 炒めなます 吉野汁		米 油 砂糖 かたくり粉 砂糖 ごま 油 じゃがいも かたくり粉	あじ切り身でん粉付き みそ 油揚げ とり肉	しょうが 切り干しだいこん にんじん さやいんげん にんじん こまつな だいこん えのきたけ	760 33.1
5金	○	こどもパン チーズオムレツ キャベツのサラダ ポークピーンズ	○	パン チーズオムレツ 油 砂糖 じゃがいも 砂糖 油	だいす ぶた肉	キャベツ にんじん きゅうり カリフラワー レモン にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	803 34.9
8月	○	ごはん いかの香味ソース パンサンスー ¹ 中華野菜スープ		米 油 砂糖 かたくり粉 ごま はるさめ ごま油 砂糖	いか切り身でん粉付き ハム とり肉 豆腐 なると	ねぎ にんにく しょうが こまつな にんじん キャベツ にんじん 干しいたけ にら もやし	731 34.2
9火	○	ごはん とり肉のアップルソース ひじき入りツナサラダ ポトルマヨネーズ 冬野菜のスープ	○	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ	とり肉 ツナ ひじき ベーコン	たまねぎ りんご にんにく レモン キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん れんこん しめじ ほうれんそう	741 34.1
10水	○	ごはん さばの塩焼き 磯香和え 刻みのり みぞれ汁		米 さば 油 砂糖 かたくり粉		キャベツ もやし きゅうり えのきたけ こんにゃく だいこん にんじん こまつな 干しいたけ	731 34.2
11木	○	ごはん メンチカツ ポトルソース じゃことキャベツの和え物 たぬき汁		米 油 砂糖 油 ごま さといも ごま油	メンチカツ ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	754 34.1
12金	○	【図書コラボ給食 給食アンサンブル2】 コッペパン フランクフルトのケチャップソース 海藻サラダ クリームシチュー	○	パン 砂糖 油 砂糖 油 じゃがいも ルウ	フランクフルト わかめ こんぶ くきわかめ 赤さくらそう 白杉のり とり肉 牛乳	それぞれに迷いや悩みを抱えた6人の中学2年生。給食が彼らの本当の気持ちを教えてくれるお話を。今回はこのお話をひとつに登場する「クリームシチュー」を紹介します。 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん グリンピース しめじ	820 35.8
15月	○	ごはん はるまき 野菜炒め かにかま入り白菜と卵のスープ		米 油 砂糖 油 かたくり粉 ごま油	はるまき ぶた肉 かに風味かまぼこ 卵	にんにく しょうが にんじん ピーマン キャベツ はくさい たけのこ ねぎ にら 干しいたけ	788 26.5
16火	○	カレー南蛮 地粉うどん うどん汁 豆腐ナゲット 3個 おかか和え		めん 油 カレールウ かたくり粉 豆腐ナゲット	ぶた肉 豆腐ナゲット かつお節	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん	815 34.6
17水	○	ごはん さわらの西京みそ焼き コロコロきゅうり 肉だんごと野菜の煮物		米 さわらの西京みそ漬け切り身 砂糖 ごま油 じゃがいも 砂糖 油		きゅうり にんじん にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく さやいんげん	734 32
18木	○	【冬至にちなんだ献立】 ごはん とり肉のゆずソース 運盛りサラダ かぼちゃのみそ汁		米 油 砂糖 かたくり粉 砂糖 ごま		冬至に『ん』が2つつく食べ物を食べると運があがるとのこと、にんじん、いんげん、れんこん、かんてんを入れた運盛りサラダです。ゆずやかぼやは冬至におなじみの食べ物です。 ゆず れんこん さやいんげん にんじん キャベツ かぼちゃ だいこん ねぎ たまねぎ	765 31.8
19金	○	【食育の日の献立 北海道の郷土料理】 ごはん さけのサンギ プロッコリー入りサラダ どさんこ汁		米 油 油 ごま油 砂糖 じゃがいも バター	さけの竜田揚げ ぶた肉 みそ	北海道の郷土料理「サンギ」を紹介します。北海道では、肉や魚の唐揚げをサンギと呼びます。北海道でたくさんとれる鮭のサンギを紹介します。「どさんこ」という言葉には北海道で生まれた物という意味があります。どさんこ汁には北海道名産の、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、じゃがいもを使用し、バターで風味よく仕上げます。 プロッコリー だいこん きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	758 35.7
22月	○	【学期末お楽しみデザートセレクト給食】 とりごぼうピラフ 照り焼きハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ セレクトデザート (4種から1つ)		米 バター 油 砂糖 かたくり粉 砂糖 油 ベーコン デザート	2学期最終日の給食です。自分で選んだデザートを楽しみましょう。	ごぼう にんじん たまねぎ グリンピース モミの木型ハンバーグ とうもろこし キャベツ きゅうり はくさい にんじん たまねぎ こまつな	787 31.4

*牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 *スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていない場合や、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g (%)	脂質 %	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 I.U.	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月の平均栄養量	770	33.2(17.2)	29.8	109.0	461	4.7	321	0.77	0.61	38	7.2	3.2