

12 月中学校予定献立表

令和7年度

春日部市学校給食センター

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		米			732
		ぶた肉のカルピソース		ごま油 ごま 砂糖 かたくり粉	ぶた肉	にんにく こねぎ	32. 3
		もやしのナムル		ごま油 砂糖		もやし こまつな にんじん	
		トック入りだいこんスープ		トック かたくり粉	とり肉	だいこん にんじん チンゲンサイ きくらげ	
2火	○	みそラーメン 中華めん		めん			781
		ラーメンスープ			ぶた肉 みそ	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	32. 4
		揚げぎょうざ 3個		油	ぎょうざ		
		くきわかめ入りサラダ		ごま ごま油 砂糖	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	
3水	○	チキンハヤシライス 麦ごはん		米 麦			820
		ハヤシルウ	○	油 じゃがいも ハヤシルウ	とり肉 チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	29. 4
		ほうれんそうのソテー		油	フランクフルト	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	
4木	○	ごはん		米			760
		あじのみそだれ		油 砂糖 かたくり粉	あじ切り身でん粉付き みそ	しょうが	33. 1
		炒めなます		砂糖 ごま 油	油揚げ	切り干しだいこん にんじん さやいんげん	
		吉野汁		じゃがいも かたくり粉	とり肉	にんじん こまつな だいこん えのきたけ	
5金	○	こどもパン		パン			803
		チーズオムレツ			チーズオムレツ		34. 9
		キャベツのサラダ	○	油 砂糖		キャベツ にんじん きゅうり カリフラワー レモン	
		ポークビーンズ		じゃがいも 砂糖 油	だいず ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	
8月	○	ごはん		米			731
		いかの香味ソース		油 砂糖 かたくり粉 ごま	いか切り身でん粉付き	ねぎ にんにく しょうが	34. 2
		パンサンスー		はるさめ ごま油 砂糖	ハム	こまつな にんじん キャベツ	
		中華野菜スープ			とり肉 豆腐 なた	にんじん 干しいたけ にら もやし	
9火	○	ごはん		米			741
		とり肉のアップルソース	○	砂糖 油	とり肉	たまねぎ りんご にんにく レモン	34. 1
		ひじき入りツナサラダ ボトルマヨネーズ		ごま マヨネーズ	ツナ ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし	
		冬野菜のスープ			ベーコン	だいこん にんじん れんこん しめじ ほうれんそう	
10水	○	ごはん		米			731
		さばの塩焼き			さば		34. 2
		磯香和え 刻みのり		油 砂糖	のり	キャベツ もやし きゅうり えのきたけ	
		みぞれ汁		かたくり粉	とり肉 生揚げ	こんにゃく だいこん にんじん こまつな 干しいたけ	
11木	○	ごはん		米			754
		メンチカツ ボトルソース		油	メンチカツ		34. 1
		じゃことキャベツの和え物		砂糖 油 ごま	ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり にんじん	
		たぬき汁		さといも ごま油	油揚げ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	
12金	○	【図書コラボ給食 給食アンサンブル2】		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です。今回はこのお話のひとつに登場する「クリームシチュー」を紹介します。			
		コッペパン		パン			820
		フランクフルトのケチャップソース	○	砂糖	フランクフルト		35. 8
		海藻サラダ		油 砂糖	わかめ こんぶ くきわかめ 赤さくらそう 白杉のり	キャベツ きゅうり にんじん	
		クリームシチュー		油 じゃがいも ルウ	とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ	
15月	○	ごはん		米			788
		はるまき		油	はるまき		26. 5
		野菜炒め		砂糖 油	ぶた肉	にんにく しょうが にんじん ピーマン キャベツ	
		かにかま入り白菜と卵のスープ		かたくり粉 ごま油	かに風味かまぼこ 卵	はくさい たけのこ ねぎ にら 干しいたけ	
16火	○	カレー南蛮 地粉うどん		めん			815
		うどん汁		油 カレールウ かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	34. 6
		豆腐ナゲット 3個			豆腐ナゲット		
		おかか和え			かつお節	もやし きゅうり にんじん	
17水	○	ごはん		米			734
		さわらの西京みそ焼き			さわらの西京みそ漬け切り身		32
		コロコロきゅうり		砂糖 ごま油		きゅうり にんじん	
		肉だんごと野菜の煮物		じゃがいも 砂糖 油	肉だんご	にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく さやいんげん	
18木	○	【冬至にちなんだ献立】		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で、にんじん、いんげん、れんこん、かんでんを入れた運盛りサラダです。ゆずやかぼちゃは冬至におなじみの食べ物です。			
		ごはん		米			765
		とり肉のゆずソース		油 砂糖 かたくり粉	とり肉	ゆず	31. 8
		運盛りサラダ		砂糖 ごま	寒天	れんこん さやいんげん にんじん キャベツ	
		かぼちゃのみそ汁			豆腐 みそ 油揚げ	かぼちゃ だいこん ねぎ たまねぎ	
19金	○	【食育の日の献立 北海道の郷土料理】		北海道の郷土料理「ザンギ」を紹介します。北海道では、肉や魚の唐揚げをザンギと呼びます。北海道でたくさんとれる鮭のザンギを紹介します。「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。どさんこ子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。			
		ごはん		米			758
		さけのザンギ		油	さけの竜田揚げ		35.7
		ブロッコリー入りサラダ		油 ごま油 砂糖		ブロッコリー だいこん きゅうり にんじん たまねぎ	
		どさんこ汁		じゃがいも バター	ぶた肉 みそ	とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	
22月	○	【学期末お楽しみデザートセレクト給食】		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。			
		とりごぼうピラフ		米 バター 油	とり肉	ごぼう にんじん たまねぎ グリンピース	787
		照り焼きハンバーグ		砂糖 かたくり粉	モミの木型ハンバーグ		31. 4
		コーンサラダ	○	砂糖 油		とうもろこし キャベツ きゅうり	
		コンソメスープ			ベーコン	はくさい にんじん たまねぎ こまつな	
		セレクトデザート (4種から1つ)		デザート			

* 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くても、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	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
							レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
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