



# 中学校予定献立表



太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。

令和 6年度 12月分

あきる野市秋川学校給食センター

| 日・曜                                   | 献立名                                                                                 |                                                                                                  |                                                        | つけるもの            | 主な材料                                                  |                              |                                                                      | 栄養価              | 献立メモ                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | 主食                                                                                  | 牛乳                                                                                               | おかず                                                    |                  | 主にエネルギーになる<br>黄色のグループ                                 | 主に体の組織を作る<br>赤のグループ          | 主に体の調子を整える<br>緑のグループ                                                 | エネルギー<br>たんぱく質   |                                                                                                                                                                         |
| 2・月                                   |    | 牛乳<br>          | マカロニスープ<br>鶏肉のトマト煮込み<br>みかん                            |                  | パン 油 砂糖<br>マカロニ でん粉                                   | 牛乳 きなこ 鶏肉                    | にんじん 玉ねぎ パセリ<br>にんにく マッシュルーム<br>トマト みかん                              | 751kcal<br>26.6g | <div>季節の食べ物</div> <div>・ほうれん草 ・かぶ<br/>・キャベツ ・ごぼう<br/>・小松菜 ・さば<br/>・春菊 ・りんご<br/>・大根 ・長ねぎ<br/>・ブロッコリー ・白菜<br/>・みかん ・ゆず</div>                                              |
| 3・火                                   |    | 牛乳<br>          | 八宝菜<br>五目厚焼き玉子<br>大根のおかか煮                              |                  | 米 油 でん粉 ごま油<br>砂糖                                     | 牛乳 豚肉 えび 油揚げ<br>かつお節 卵       | にんにく しょうが にんじん<br>玉ねぎ だけのこ 白菜 きくらげ<br>大根 えのきたけ 小松菜<br>ほうれん草 しいたけ 長ねぎ | 695kcal<br>31.8g |                                                                                                                                                                         |
| 4・水                                   |    | 牛乳<br>          | 生揚げときのこの味噌汁<br>鶏肉の照り焼き<br>もやしのカレー炒め                    |                  | 米 油 ごま油                                               | 牛乳 生揚げ 味噌 鶏肉<br>ハム           | しめじ えのきたけ しいたけ<br>大根 長ねぎ しょうが<br>にんじん もやし                            | 670kcal<br>29.7g |                                                                                                                                                                         |
| 5・木                                   |    | 牛乳<br>          | かぶの味噌汁<br>メンチカツ<br>さつま揚げの煮つけ                           |                  | 米 油 砂糖 でん粉<br>パン粉 小麦粉                                 | 牛乳 味噌 わかめ<br>さつま揚げ 豚肉 大豆     | にんじん 玉ねぎ かぶ<br>長ねぎ 大根 しいたけ                                           | 700kcal<br>23.0g |                                                                                                                                                                         |
| 6・金                                   |    | 牛乳<br>          | すいとん<br>さばの味噌だれかけ<br>わかめとしめじの煮浸し                       |                  | 米 すいとん 油 砂糖<br>でん粉                                    | 牛乳 鶏肉 さば 味噌<br>ちくわ わかめ       | にんじん 大根 ごぼう<br>しいたけ 小松菜 長ねぎ<br>しょうが しめじ                              | 734kcal<br>30.1g |                                                                                                                                                                         |
| 9・月                                   |    | 牛乳<br>          | ベジタブルスープ<br>ハンバーグケチャップソース<br>マッシュポテト                   | 世界の料理<br>「アメリカ」  | パン 油 砂糖 でん粉<br>じゃがいも バター<br>ラード                       | 牛乳 鶏肉 ひよこ豆<br>大豆 豚肉          | にんにく セロリー にんじん<br>玉ねぎ パセリ とうもろこし<br>トマト しょうが                         | 684kcal<br>31.9g |                                                                                                                                                                         |
| 10・火                                  |    | ミルク<br>コーヒー<br> | ボークカレー<br>チーズオムレツ<br>キャベツとコーンのサラダ                      | イタリア<br>「ドレッシング」 | 米 じゃがいも 油<br>カレーパウダー でん粉<br>砂糖<br>イタリアンドレッシング         | ミルクコーヒー 豚肉<br>卵 チーズ          | にんにく しょうが にんじん<br>玉ねぎ りんご とうもろこし<br>キャベツ                             | 860kcal<br>24.1g | そうです。そういった<br>時代背景が、効率よく<br>片手でも食べることの                                                                                                                                  |
| 11・水                                  |  | 牛乳<br>        | 大根の味噌汁<br>ますのあんかけ<br>肉じゃが                              | 郷土料理<br>「山形県」    | 米 砂糖 でん粉<br>じゃがいも 油                                   | 牛乳 わかめ 油揚げ<br>味噌 ます 豚肉       | 大根 長ねぎ しょうが<br>にんじん 玉ねぎ                                              | 674kcal<br>28.7g | できるハンバーガーの<br>流行を後押ししたとい<br>われています。                                                                                                                                     |
| 12・木                                  |  | 牛乳<br>        | 焼き豆腐のそぼろ煮<br>いかの鉄板焼き<br>白菜とコーンのソテー                     |                  | 米 油 砂糖 でん粉<br>ごま油                                     | 牛乳 豚肉 味噌 豆腐<br>いか            | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ だけのこ しいたけ<br>長ねぎ とうもろこし 白菜                     | 737kcal<br>38.0g | <div>11日 郷土料理<br/>「山形県」</div> <div>★ますのあんかけ<br/>ますのあんかけは山<br/>形県の庄内地域を代表<br/>する料理です。川魚<br/>は、山間部の地域の貴<br/>重なたんばく源として<br/>昔から地域に根付いて<br/>います。</div>                      |
| 13・金                                  |  | 牛乳<br>        | キャベツの味噌汁<br>ポテトコロッケ<br>鶏肉ともやしの炒めもの                     |                  | 米 油 じゃがいも<br>砂糖 パン粉 小麦粉                               | 牛乳 味噌 油揚げ 鶏肉                 | にんじん キャベツ 長ねぎ<br>しょうが にんにく もやし<br>にら 玉ねぎ                             | 694kcal<br>21.9g |                                                                                                                                                                         |
| 16・月                                  |  | 牛乳<br>        | 打ち豆汁<br>さばの塩焼き<br>豚肉とごぼうの甘辛煮                           |                  | 米 油 ごま油 砂糖<br>こんにゃく ごま                                | 牛乳 わかめ 大豆<br>油揚げ 味噌 さば 豚肉    | にんじん 大根 長ねぎ<br>ごぼう                                                   | 758kcal<br>31.5g | 江戸時代から食べられ<br>ている料理で、当時<br>は、客人をもてなすた<br>めのごちそうだったそ<br>うです。                                                                                                             |
| 17・火                                  |  | 牛乳<br>        | カレーうどんのつけ汁<br>ししゃものから揚げ(2)<br>うずら卵とキムチの炒め煮             |                  | ゆでうどん 砂糖<br>でん粉 油                                     | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>子持ちししゃも<br>うずら卵 | しいたけ えのきたけ 大根<br>にんじん 長ねぎ 小松菜<br>玉ねぎ 白菜キムチ                           | 692kcal<br>32.7g |                                                                                                                                                                         |
| 18・水                                  |  | 牛乳<br>        | 肉豆腐<br>炒めごぼうサラダ<br>みかん                                 | ノイック<br>「マヨネーズ」  | 米 しらだき 砂糖 油<br>ノンエックマヨネーズ                             | 牛乳 豚肉 豆腐                     | しょうが にんじん 玉ねぎ<br>白菜 小松菜 春菊 ごぼう<br>とうもろこし みかん                         | 689kcal<br>26.0g | <div>23日 行事食<br/>「冬至」</div> <div>冬至は、一年の中で<br/>最も昼の時間が短くな<br/>る日です。ゆず湯に入<br/>る、かぼちゃを食べる<br/>などの風習がありま<br/>す。かぼちゃは栄養バ<br/>ランスが優れており、<br/>風邪を予防できる食材<br/>ともいわれています。</div> |
| 19・木                                  |  | 牛乳<br>        | 肉団子と春雨のスープ<br>あじのねぎソース<br>ホイコーロー                       |                  | 米 春雨 油 砂糖<br>でん粉 ごま油                                  | 牛乳 あじ 豚肉 味噌<br>鶏肉            | にんじん 大根 だけのこ<br>にら 長ねぎ しょうが にんにく<br>キャベツ ヒーマン 玉ねぎ                    | 705kcal<br>33.6g |                                                                                                                                                                         |
| 20・金                                  |  | 牛乳<br>        | クリームスープ<br>フライドチキン<br>キャベツと<br>ブロッコリーのサラダ<br>クリスマスデザート | 行事食<br>「クリスマス」   | 米 油 バター 小麦粉<br>でん粉 砂糖<br>クリーム・フレンチドレッシング<br>クリスマスデザート | 牛乳 鶏肉 生クリーム                  | 枝豆 にんじん 玉ねぎ<br>小松菜 しょうが にんにく<br>キャベツ ブロッコリー<br>とうもろこし                | 900kcal<br>32.5g |                                                                                                                                                                         |
| 23・月                                  |  | 牛乳<br>        | かぼちゃの豚汁<br>さわらのゆず風味焼き<br>白菜の煮浸し                        | 行事食<br>「冬至」      | 米 こんにゃく 油<br>砂糖                                       | 牛乳 豚肉 豆腐 味噌<br>さわら(さごし) 油揚げ  | しょうが にんじん 大根<br>かぼちゃ ゆず 白菜                                           | 715kcal<br>30.9g | 最も昼の時間が短くな<br>る日です。ゆず湯に入<br>る、かぼちゃを食べる                                                                                                                                  |
| 24・火                                  |  | 牛乳<br>        | ハヤシシチュー<br>枝豆ポテト<br>りんご                                |                  | 米 油 米粉 ハヤシルウ<br>小麦粉 ラード 砂糖<br>でん粉 じゃがいも               | 牛乳 豚肉 大豆                     | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ マッシュルーム<br>トマト とうもろこし 枝豆<br>りんご                | 769kcal<br>27.1g | などの風習がありま<br>す。かぼちゃは栄養バ<br>ランスが優れており、<br>風邪を予防できる食材<br>ともいわれています。                                                                                                       |
| ※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。 |                                                                                     |                                                                                                  |                                                        |                  |                                                       | 平均栄養価                        | エネルギー<br>731kcal                                                     | たんぱく質<br>29.4g   |                                                                                                                                                                         |

\*6日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。

ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。  
TEL: 042-558-1123 FAX: 042-559-8008

## 給食費についてのお願い

12月分の給食費の納期限は1月6日です。納期限までに必ず納入してください。  
なお、口座振替の方で、前月分までに未納がある場合は、あわせて振り替えますのでご了承ください。



## あきる野市の野菜

＜11月に使用したもの＞

- ・長ねぎ
- ・小松菜
- ・大根
- ・ほうれん草
- ・白菜

＜12月に使用予定のもの＞

- ・じゃがいも
- ・キャベツ
- ・大根
- ・長ねぎ
- ・ブロッコリー
- ・かぶ
- ・小松菜
- ・にんじん
- ・白菜

## 牛乳について

寒さが厳しくなるにつれ、牛乳の飲み残しが増える傾向にあります。

牛乳は、みなさんの骨や歯の成長に欠かせないカルシウムを豊富に含む食品ですので、しっかり飲みましょ